

سلسلة مدرسة الحياة

مدخل إلى الفلسفة

أفكار كبيرة لعقول متعطشة

تحرير: آلان دو بوتون

ترجمة: إيهاب عبد الحميد



مدرسة الحياة THE SCHOOL OF LIFE

سلسلة مدرسة الحياة

مدخل إلى الفلسفة

أفكار كبيرة
لعقول متعطشة



الكتاب: **مدخل إلى الفلسفة، أفكار كبيرة لعقول متعطشة**
سلسلة **مدرسة الحياة** بإشراف **آلان دو بوتون**
ترجمة: **إيهاب عبد الحميد**
عدد الصفحات: 176 صفحة
الترقيم الدولي: 9 - 232 - 472 - 614 - 978
الطبعة الأولى: 2023

هذه ترجمة مرخصة لكتاب
BIG IDEAS FOR CURIOUS MINDS

الناشر
دار التنوير

الإمارات العربية المتحدة: مدينة الشارقة للنشر - المنطقة الحرة.
هاتف: 0097153976948
تونس: 16 الهادي خفشة - عمارة شهرزاد - المنزه 1 - تونس
هاتف وفاكس: 0021670315690
بريد إلكتروني: tunis@dar - altanweer.com
مصر: القاهرة - 2 شارع السرايا الكبرى (فؤاد سراج الدين سابقا) - جاردن سيتي
هاتف: 002022795557
بريد إلكتروني: cairo@dar - altanweer.com

موقع إلكتروني: www.daraltanweer.com

سلسلة مدرسة الحياة

بإشراف: آلان دو بوتون

مكتبة
t.me/soramnqraa

مدخل إلى الفلسفة

أفكار كبيرة لعقول متعطشة

ترجمة

إيهاب عبد الحميد



سلسلة مدرسة الحياة

سجل في مكتبة

واحصل على بقية كتب السلسلة






المحتويات






BIG

مقدمة

ما الفلسفة؟

الفلسفة موضوع غامض، معظم الناس لا يعرفون عنه شيئًا. أغلب المدارس لا تدرِّسه، وأغلب البالغين لا يفهمونه، والموضوع بأكمله يمكن أن يبدو غريبًا وغير ضروري. وهذا أمر مؤسف، لأن الفلسفة، في الحقيقة، لديها الكثير مما يمكن أن تعلِّمه للجميع، أيًّا كانت أعمارهم. بل لعلها أهم موضوع سوف تَدرُسه في حياتك. وهذا الكتاب يريد أن يفتح لك الباب -أن يبيِّن لك عن أي شيء تدور الفلسفة، وكيف تساعدك على فهم الحياة.

كلمة «فلسفة» philosophy نفسها تعطيك فكرة عن أهمية الموضوع. إنها في الأصل كلمة يونانية قديمة: الجزء الأول، philo، يعني «حُب». والجزء الثاني، الذي يأتي من كلمة so-phia، يعني «حكمة». إذًا، عندما تضم الجزأين معًا، يصير المعنى الحرفي: «حُب الحكمة».

الفلسفة تساعدنا على أن نعيش حياة حكيمة. لكن ما معنى «الحكمة»؟ كلمة لا تبدو واضحة للوهلة الأولى. هل

الحكمة تشبه الذكاء؟ لا، إنها أكثر من ذلك بكثير. إنها القدرة على أن تكون رشيدًا، وطيّبا، وهادئًا، ومتقبلًا للحياة على مختلف وجوهها (والتي لا تكون مثالية دائمًا، وتكون بالغة الصعوبة أحيانًا).

ولتكوين فكرة أفضل حول ما قد تتضمَّنه الحكمة، نستطيع التفكير في عكسها: عدم الحكمة. تخيَّل أن أمك تضيِّع مفاتيحها. قد تتعامل مع الموقف بطرق غير حكيمة. ربما تبدأ بالصراخ في الآخرين: «من الذي نَقلَ مفاتيح سيارتي من مكانها؟» (مع أنّ أحدًا لم ينقلها غالبًا). أو ربما تدخل في نوبة ذعر وترتمي على الأريكة، وتبدأ بالنواح قائلة إنها بلهاء وإن حياتها بأكملها قد تحطمت. ماما المسكينة!

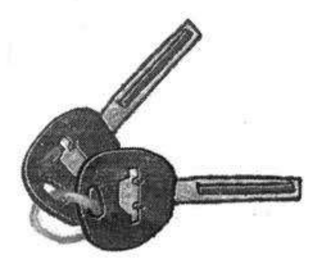
ما الذي ستفعله الأم الأكثر حكمة؟ بدلًا من الصراخ والعويل، أو الدخول في نوبة ذعر على الفور، يمكنها أن تفكر: «طيِّب، مفاتيح السيارة تَضيع عادة من حين لآخر. لا بد أنني وضعتها في مكان ما... ربما تكون في المعطف الذي ارتديته بالأمس». يمكنها أن تسأل (بهدوء) إذا كان أحد قد رآها، ويمكنها حتى أن تضحك على حماقتها التي جعلتها تنسى أين وضعتها.

هناك الكثير من المواقف تستطيع فيها رؤية الفارق بين الطرق الحكيمة وغير الحكيمة في التعامل مع ما يحدث من أمور. هناك الكثير من المشكلات، الكبيرة والصغيرة، في

حياة كل إنسان -بما في ذلك حياتك أنت أيضًا، بالطبع. لن نستطيع أن نتخلص منها بالكامل أبدًا (رغم أننا نبذل قصارى جهدنا)، غير أننا جميعًا نستطيع تحسين الطريقة التي نتعامل بها مع مشكلاتنا.

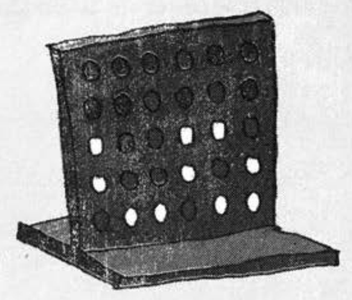
نستطيع أن نحاول ألّا نغضب كثيرًا، أن نصرخ أقل، ألّا نُصاب بالذعر أو نجرح من نحبهم. الفلسفة تحاول مساعدتنا على التصرف بطريقة أكثر حكمة عندما نواجه في حياتنا مشكلات لا نستطيع أن نفعل الكثير حيالها.





ردود الأفعال الحكيمة وغير الحكيمة

تخسر في لعبة
«الأربعة تربح»
Connect Four أمام
شقيقك



ردود أفعال غير حكيمة

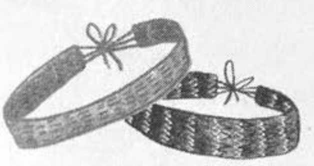
-تتّهم شقيقك بأنه يغش (مع أنك تعرف أنه لا يغش)
-تقول للجميع كم تكره هذه اللعبة
-تشعر أن خسارتك أمرٌ خطيرٌ جدًّا، وأنك لن تتجاوزها لسنوات طويلة

أو

ردود أفعال حكيمة

-تتذكر أنها مجرد لعبة، وأن حظك فيها لا يقول أي شيء عنك كشخص
-تذكِّر نفسك أنك لا بد أن تكسب في وقت آخر وأن هناك أشياء أخرى، أهم، في الحياة

أحد أصدقائك لا
يعاملك بلطف



ردود أفعال غير حكيمة

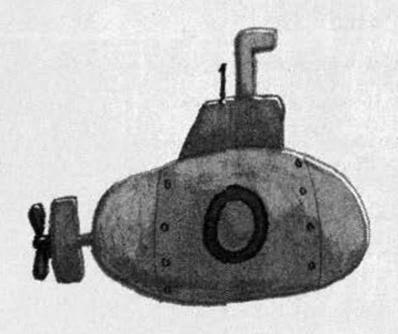
-ترد عليه بأسوأ معاملة
-تشعر أنك ربما تستحق المعاملة السيئة

أو

ردود أفعال حكيمة

-تتساءل ما الذي قد يكون أثار استياءه
-تقول له بهدوء إنه جرح مشاعرك وتسأله عن المشكلة

الرحلة بالسيارة طويلة جدًا



ردود أفعال غير حكيمة

-تظل تسأل متى ستصلون

-تقول للجميع إنك تشعر بملل فظيع

-تشكو وتتذمر كل دقيقتين من طول الرحلة

أو

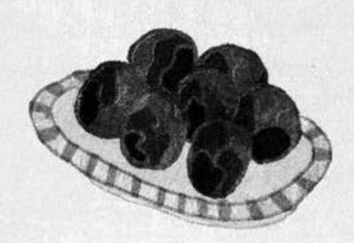
ردود أفعال حكيمة

-تعترف لنفسك أن الرحلة ستستغرق وقتًا طويلًا بأي حال مهما فعلت

-تنظر من النافذة إلى الأشياء التي تمرُّون بها وتبتكر لعبة أو قصة

-تصمم المنزل المثالي أو الغواصة المثالية في رأسك لقضاء الوقت

لا يعجبك العشاء الذي حضَّرته لك أمك



ردود أفعال غير حكيمة

-تصرخ وتقول إن الطعام مقرف

-ترمي الطبق على الأرض

-ترفض أن تأكل

أو

ردود أفعال حكيمة

-تشرح بأدب ماذا كنت تفضل أن تأكل

-تعرض المساعدة في إعداد شيء آخر في المرة القادمة

-تضع في ذهنك أن من أعدَّ لك العشاء، أيًّا كان، لم يقصد أن يحبطك، وأنّ شكواك يمكن أن تؤذي مشاعره

تخطئ فتفسد رسمة كنت ترسمها

ردود أفعال غير حكيمة

-تمزق الرسمة وتدوس عليها بقدمك

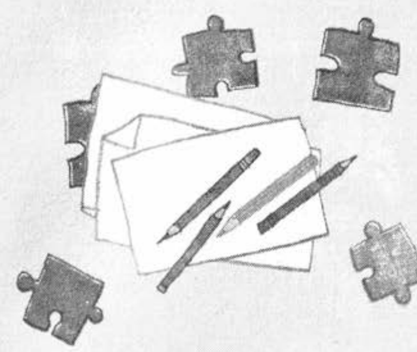
-تتعهد بأنك لن ترسم ثانية أبدًا

أو

ردود أفعال حكيمة

-تحاول مرة أخرى- وفي النهاية ستنجزها بشكل أفضل

-تصنع من الخطأ شكلًا ما. تستطيع أن تحوّل اللطخة إلى ظل أو بقعة الحبر إلى عنكبوت -أحيانًا، ما نراه «خطأ» يمكن أن يكون بداية لشيء أجمل



حان وقت دخول الفراش وأنت لا تشعر بالتعب

ردود أفعال غير حكيمة

-تصرخ شاكيًا من الظلم الذي تتعرض له

-تصفع باب غرفة النوم

أو

ردود أفعال حكيمة

-تتذكر أن الحياة طويلة جدًا

-تستطيع أن تسهر إلى وقت متأخر في ليلة أخرى

-تركز على الأشياء الجميلة التي ستحدث غدًا، ثم تستيقظ مبكرًا وتستمتع بصباح لطيف



الفلسفة موجودة منذ زمن طويل جدًا وفي كل أرجاء العالم لأن الناس طالما احتاجوا إلى ما يساعدهم في أن يصرخوا أقل ويُصابوا بالذعر أقل. طالما احتاجوا إلى بعض المساعدة في فهم الحياة والطريقة المثلى للتعامل معها. على مرِّ السنين، خرج الفلاسفة بالكثير من الأفكار المفيدة التي تقدم هذه المساعدة. هنا، في بقية هذا الكتاب، نقدم لك ستًّا وعشرين فكرة من أفضل الأفكار الحكيمة.

الفكرة الكبيرة رقم 1

اعرف نفسك

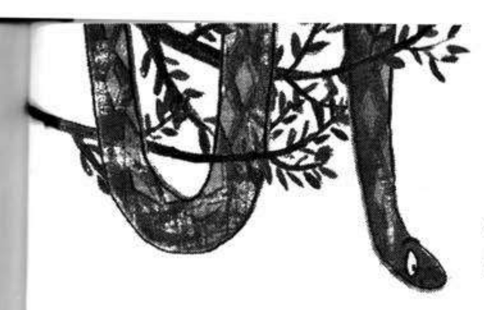
قد يبدو ذلك غريبًا لك، لكنك ربما لا تعرف نفسك جيدًا. بالطبع تعرف الكثير من الأشياء عن نفسك -تعرف عمرك، ولون عينيك، وما تحب تناوله على الغداء- لكن هناك أشياء من الصعب معرفتها. ربما لم يسبق لك أن رأيت مؤخرة أذنيك، على سبيل المثال، والأرجح أنك لا تعرف كثيرًا عن قناتيّ استاكيوس في دماغك أيضًا (وهما القناتان اللتان تصلان بين أذنيك من الداخل وأنفك من الخلف). هذا النوع من الأشياء لا يهم كثيرًا في الحقيقة، لكن هناك أشياء أهم ربما لا تعرفها عن نفسك، وينبغي أن تعرفها: أشياء عن مشاعرك. وأنت لست وحدك في ذلك -كل الناس لديهم صعوبة في فهم مشاعرهم.

هذا بسبّب شيء غريب متعلق بالطريقة التي يعمل بها دماغك (ودماغ كل إنسان آخر): دماغك ماهر جدًّا في ملاحظة مشاعرك. أنت تعرف جيدًا أنك تشعر بالاستياء أو القلق أو الحماسة. لكن دماغك ليس ماهرًا بالدرجة نفسها

في معرفة لماذا تشعر بهذا الشعور. إنه لا يتذكر بشكل آلي ما الذي يضايقك، أو يقلقك، أو يثير حماستك.

افترض أنك قد خططت لخَبز البسكويت مع أمك بعد المدرسة. ظللتَ تتطلع إلى هذه اللحظة طوال اليوم، لكنها تتصل بك وتخبرك أن شيئًا قد استجدَّ في العمل، ولن تجد الوقت لكي تخبز معك البسكويت. تشعر بالإحباط -لا تعرف ماذا تفعل الآن، وكل شيء يبدو لك مملًا. لاحقًا، عندما ترجع والدتك إلى البيت، يكون لديك شعور أنها، لسبب ما، مزعجة جدًّا اليوم. تطلب منك تنظيف الطاولة لأجل العشاء وبدلًا من أن تفعل ذلك تصرخ، «لا!»، فترد عليك، «لا تتكلم معي بهذه الطريقة!». فجأة، وقبل أن تعرف، تجد نفسك تندفع خارجًا من المطبخ وأنت تصرخ «أنا أكرهكِ، أنتِ متسلطة جدًّا!».

لديكَ شعور كبير، وقوي: «أنا متضايق جدًّا!»، لكن دماغك لا يعرف ما الذي أثار هذا الشعور منذ البداية. إنه ينسى **السبب الحقيقي** لشعورك بالضيق. ليس الأمر أنك تكره والدتك، أنت فقط مجروح لأنك أردت أن تقضي وقتًا طيبًا معها، وتشعر بإحباط شديد. أنت لا تظن فعلًا أنها متسلطة، أنت متضايق لأن شخصًا تحبه كان مشغولًا جدًّا ولم يجد الوقت للاهتمام بك. هناك فرق كبير بين شعور «ماما متسلطة جدًّا»، وشعور «أتمنى لو كان لدى أمي الوقت



لكي نخبز البسكويت معًا». لكن دماغك ليس ماهرًا جدًّا في معرفة الفارق.

تخيّل هذه المرة أنك أردت أن تلعب الكرة مع أختك الكبيرة. تسألها إذا كانت تريد أن تلعب، لكنها تقول إنها متعَبة وتطلب منك أن تتركها لحالها. تذهب إلى غرفتك وتحاول أن تقرأ كتابًا، لكنك لا تجده مثيرًا. تتجوّل في البيت بحثًا عن شيء تفعله. ثم ترى أخاك الصغير وهو يصنع كومة من المكعبات على الأرض، وفجأة تشعر بالغضب. تركل المكعبات بقدمك ويبدأ هو بالبكاء. دماغك يعرف أنك منزعج، لكنه ليس ماهرًا جدًا في تتبُّع السبب الذي جعلك تشعر بهذا الشعور. بدلًا من تذكُّر أن أختك أثارت ضيقك، يظن دماغك أنك غاضب من أخيك ومكعَّباته. هناك أوقات لا تعرف فيها نفسك جيدًا. وعدم معرفة نفسك يسبِّب مشكلات. فإذا ظللت تقول لأمك إنها متسلطة، يقل احتمال أن تخبز معك البسكويت (وهو ما كنت تريده فعلًا)؛ وغضبك من أخيك الصغير لا يقرِّبك على الإطلاق من لعِب الكرة مع أختك.

لكن تلك ليست نهاية القصة بالضرورة. تستطيع أن تحسِّن معرفتك بنفسك. وأفضل طريقة لذلك أن تسأل نفسك أسئلة عما تشعر به. تستطيع أن تسأل: ما الذي حدث في وقت

سابق وضايقني؟ من أين أتى شعوري بالاستياء؟- ربما لم يأتِ في آخر ثلاث ثوان، لكن في وقت سابق من اليوم، أو حتى بالأمس.

تخيّل أن الشعور يشبه ثعبانًا طويلًا جدًّا معلقًا من فرع شجرة. من مكانك، تستطيع رؤية رأس الثعبان ولسانه المشقوق: هذا هو الشعور بالاستياء. لكنك لا تستطيع رؤية الذيل، وهو السبب الحقيقي لشعورك بالاستياء. ما هو فرع الشجرة الذي يلتف حوله الذيل؟ هل هو فرع التسلُّط أم فرع البسكويت؟ هل هو فرع الأخ الصغير أم فرع الكرة؟ عليك أن تكتشف؛ أن تحاول توصيل رأس الثعبان الغاضب بذيله. لذا، عندما تشعر بالاستياء تستطيع أن تسأل: أين ذيل هذا الشعور؟ من أي فرع يتدلَّى؟

جزء كبير من الفلسفة يقوم على أن تسأل نفسك لماذا تشعر بشعور ما: لماذا أنا مستاء؟ ما الذي ضايقني بحق؟ مَن الذي أثار استيائي؟ هذا ليس شيئًا يفعله الأطفال فقط -بل ينبغي على الكثير من البالغين أيضًا أن يقضوا وقتًا أطول قليلًا فيه. لأنك كلما عرفت مشاعرك بشكل أفضل، استطعت تفسير ما تمرّ به بطريقة أسهل.

فكرة من سقراط

الفكرة الكبيرة المهمة التي طرحناها للتّو (أننا لا نعرف أنفسنا جيدًا) تأتي من رجل اسمه سقراط. عاش سقراط في مدينة أثينا اليونانية قبل أكثر من ألفَي سنة. كان يرتدي ثيابًا طويلة (مثل الجميع في تلك الأيام) وكانت له لِحية طويلة -لا بد أنها كانت كريهة الرائحة لأنه كان ينشغل بالتفكير وكثيرًا ما ينسى أن يستحِم.

أَحَبَّ التجول في المدينة، يلتقي مع أصدقائه ويسألهم أسئلة عن الأشياء التي تثير حماستهم أو قلقهم أو حيرتهم. كانت فكرته أن الناس غالبًا لا يعرفون سبب ما يدور في رؤوسهم من أفكار وفي صدورهم من مشاعر. اخترع سقراط الفلسفة لمساعدتنا على فهم أنفسنا بصورة أفضل. كان سقراط شديد الحرص على كلمة «لماذا»؛ فدائمًا يسأل الناس أسئلة مراوغة تبدأ بـ«لماذا»: لماذا تصاحِب هذا الشخص؟ لماذا لا تحب كذا وكذا؟ لم يكن لئيمًا أو سخيفًا؛ بل أراد أن يثير نقاشات مفيدة. أراد أن يصبح للناس «صديق تفكير».

تستطيع أنت أيضًا أن تكون مثل سقراط، بأن تكون لنفسك «صديق تفكير». كل ما عليك أن تطرح على نفسك أسئلة حول مشاعرك -لماذا أشعر بالاستياء من ماما؟ أو لماذا أشعر برغبة في ركل مكعَّبات أخي الصغير؟ عندما تفعل ذلك فأنت تفعل شيئًا مميزًا جدًا؛ تلتحق بحوار الفلسفة الكبير الذي ظل قائمًا منذ جلس سقراط وبدأ يدردش مع أصدقائه في أثينا.



الفكرة الكبيرة رقم 2

تعلَّم أن تقول ما يدور في عقلك

بفضل سقراط، «صديق تفكيرنا» من اليونان القديمة، عرفنا كيف تتعرف على نفسك بطريقة أفضل. مع ذلك، كثيرًا ما يكون الموقف مختلفًا: ربما تعرف نفسك جيدًا، لكن ما تتمناه حقًّا هو أن يفهمك الناس بصورة أفضل.

الشيء الغريب والمهم في كونك أنت، هو أنك أنت وحدك من يعرف ما تفكر فيه وتشعر به. لا يستطيع الآخرون أن يفهموا بصورة آلية ما يحدث داخل دماغك -ولن يستطيعوا أبدًا، إلّا إذا حاولت بجديّة أن تشرح لهم، عادة، باستخدام بضع كلمات. لا يستطيعون تخمين ما تفكر فيه أو تشعر به، حتى لو كنا جميعًا نتمنى لو أنهم يستطيعون، بل ونتخيل أنهم يستطيعون.

عقلك يشبه صندوقًا، بداخله كل أفكارك ومشاعرك. تستطيع أن ترى ما بداخل الصندوق وتشعر به مباشرة، لكن لا أحد غيرك يستطيع ذلك من تلقاء نفسه. أفكارك ومشاعرك خفيّة على الآخرين مثلما هي واضحة لك. هذا يعني أننا أمام

خطر كبير: ربما لا يفهمك الآخرون، لكنك تظنهم يفهمونك -أو على الأقل تظن أنهم ينبغي أن يفهموك.

ليس لؤمًا أو غباءً من الآخرين أنهم لا يفهمون ما يدور داخل دماغك (حتى إن ظننت ذلك أحيانًا). كل ما في الأمر أنهم يحتاجون إلى من يخبرهم -وعليك أنت أن تخبرهم. قد يكون الأمر صعبًا ومجهِدًا، لكن لا غنىً عنه.



عندما كنت طفلًا رضيعًا، كان بمقدور البالغين تخمين ما بداخل «صندوق عقلك» بكل سهولة. لم يكن هناك إلّا بضعة أشياء بسيطة قد تحتاج إليها من الآخرين. ربما كنت جائعًا أو نعسانًا أو تريد أن تلعب. في ذلك الوقت، لم تكن مضطرًا للشرح. كان الناس الطيبون يخمّنون بدلًا منك، ومعظم الوقت كان تخمينهم يصيب.

كان الأمر لطيفًا عندما كنت طفلًا ولديك أناس يخمّنون ما تفكر فيه أو تشعر به. لكن مع التقدم في السن، يخلق ذلك مشكلة: إذا اعتدت على قدرة الناس الطيبين على تخمين ما

يدور في دماغك، تصير تفكر بشكل آلي أن الأمر سيستمر على هذا النحو - إذا كان الناس لطيفين وطيبين، ينبغي أن يتمكنوا من تخمين محتويات دماغك. مع ذلك، مع التقدم في العمر، تصير الأفكار والمشاعر في دماغك أكثر تعقيدًا بكثير مما كانت. أنت لا تشعر فقط بأنك متعب، أو جائع، أو تريد الذهاب إلى الحمام. صارت لديك أفكار عن أشياء مختلفة من كل صنف ونوع. يعني هذا أن الآخرين لا يستطيعون عادة تخمين ما تفكر فيه وتشعر به حقًّا.

افترض أن عليك الذهاب إلى حفلة ما لكنك لا تريد. تعرف أن صبيًّا لا تحبه سيكون هناك. تعرف أنه عدواني، وسمعتَه من قبل يقول أشياء فظيعة عن أحد أصدقائكما. أمك تلحّ عليك مرة بعد أخرى أن تسرع كيلا تتأخرّا، لكنك لا تريد أن تستعد ولا تريد الذهاب أصلًا. تسألك إن كنت مريضًا وتكاد ترد عليها بنعم، لكن هذا ليس السبب الحقيقي. تحاول أمك أن تكون صبورة معك لكنك تعرف أنها تريد ألّا تتأخر. بعدها، تسألك إن كان حذاؤك يضايقك، أو إن كانت الملابس التي ترتديها لا تعجبك، وتشعر أنت أنها مغفَّلة لأنها لا تفهم.

كل هذا يحدث لأننا ننسى أحيانًا استخدام الكلمات، أو نخاف أو نشعر بالحرج من استخدامها. أنت تريد من شخص بالغ أن يخمّن ما تفكر فيه، تمامًا مثلما كان يفعل عندما كنتَ

طفلًا رضيعًا. تشعر بالغضب، والضيق، والإحباط لأنه لا يعرف. تشعر أنه غبي أو فظيع إذا لم يُصِب تخمينه. تنسى أنه ليس خطأه أنه لا يعرف -كل ما في الأمر أنه لا يستطيع رؤية ما في دماغك.

أحيانًا لا تريد أن تكشف ما في دماغك لأنك تظنّه غريبًا بعض الشيء. ربما لا تريد الذهاب للسباحة لأنك لا تحب أن يرى الآخرون جسمك (مع أنك كنت تحب السباحة من قبل)، أو لا تريد زيارة جدَّيك لأنك لا تحب جدتك كثيرًا (مع أنك تعتقد أن الناس لا بدّ أن يحبوا جداتهم). هذه الأشياء قد تبدو غريبة جدًّا إذا قلتها بصوت عال لشخص آخر. لكن إذا حاولت صياغة تلك المشاعر في كلمات، قد يفهمك والداك جيدًا. لقد كانا صغيرين هما أيضًا ذات مرة، ومرَّا بالكثير من الخبرات المعقّدة في حياتهما هما أيضًا.

عندما لا تشرح للآخرين مشاعرك، تشعر أنك لا تستطيع الهرب. تشعر أن لا أحد يفهمك، وأنك وحيد تمامًا. أحيانًا يكون كل ما تريد فعله هو الجلوس في غرفتك والبكاء. لكن عندما تحاول أن تخبر الآخرين ما في دماغك، يتحسن الأمر. قد لا يتمكّنون من فعل ما تريده بالضبط، أو حل مشكلتك من أساسها، لكنهم سيبدأون في فهم ما تفكر فيه، ولن تشعر بهذا القدر من الوحدة. معرفة أن شخصًا آخر يفهم ما يدور في رأسك شعور لطيف بحق، وأحيانًا يصير مجرد مشاركة المشكلة مع الآخرين أمرًا جيدًا مثله مثل الحصول على ما تريد.

فكرةٌ من لودفيغ فتغنشتاين

كيف نجعل الآخرين يفهمون ما يدور في عقولنا؟ هذا السؤال أثار اهتمام فيلسوف اسمه لودفيغ فتغنشتاين. عاش هذا الرجل في النصف الأول من القرن العشرين، بين عامي 1889 و1951. كان ألمانيًّا، لكنه عاش وعمل معظم سنوات حياته في أماكن أخرى -انكلترا بالأساس. كانت وجبته المفضلة هي الخبز والجبن، وأَحَبَّ الذهاب إلى السينما واللعب بالطائرات الورقية. كان غنيًّا جدًّا لكنه عمل في الكثير من الوظائف. نظَّف مستشفيات، ودرَّس في مدرسة، وعمل بستانيًّا لبعض الوقت، ودرَّس أيضًا الطلاب في الجامعة -بل وصمّم بيتًا جميلًا لأخته في فيينا. كذلك، كان يحلم بأن يصنع طائرة، لكنه لم يفعل ذلك أبدًا.

أَحَبَّ فتغنشتاين قضاء الوقت بمفرده، وكان لديه كوخ صغير في الريف في النرويج، يذهب إليه ليبقى مع نفسه ويفكر. كان مهتمًا جدًّا بما نستطيع فعله بالكلمات. وقال إننا أحيانًا نرسم صورًا بالكلمات لكي يستطيع الآخرون رؤية ما نفكر فيه. تخيّل أنك قلت: «لقد رأيت كلبًا غريبًا اليوم». لا يعرف الناس شكل الكلب من تلك الكلمات فقط، لذا بدلًا من ذلك تستطيع أن تعطي المزيد من التفاصيل: له أذنان طويلتان مترهّلتان، وذيل قصير جدًّا، وثلاثة أرجل فقط. مثل هذه الصفات تساعد الآخرين على رسم صورة في رؤوسهم تشبه الصورة الموجودة في رأسك. فتغنشتاين قال إن الناس عندما لا يفهمون بعضهم بعضًا فذلك لأن الصور في رؤوسهم ليست متماثلة بما يكفي. عندما لا يفهم شخص شيئًا يبدو واضحًا في رأسكَ، بدلًا من أن يصيبك الإحباط، حاول أن تصف له ذلك الشيء بالمزيد من الدقة، وانظر إن كان ذلك سيُفيد.



الفكرة الكبيرة رقم 3

صعب أن نعرف ما نريده بحق

هناك الكثير من الأشياء الجميلة التي يمكن أن تحدث في حياتك. والناس يتطلعون دائمًا إلى الأشياء التي سوف تحدث، أو يضعون خططًا لفعل أشياء تجعلهم سعداء. مع ذلك، حتى إذا تمنيت حدوث شيء تظن أنه سيجعلك سعيدًا، كثيرًا ما يتضح لك، بعد أن يحدث، أنك لا تشعر بالسعادة كما توقعت! وهذا يحدث كثيرًا للبالغين.

ربما في لحظة ما راودتك رغبة قوية في الحصول على صحن طائر. رأيت آخرين يلعبون به وبدا لك رائعًا. لكن، عندما حصلت على واحد، لم تلعب به إلا دقائق قبل أن تدرك أنه لا يعجبك وليس ممتعًا لهذه الدرجة. أو ربما راودتك رغبة قوية في طلاء حوائط غرفتك بلونك المفضل -الأصفر الفاقع أو الفيروزي. بدت لك فكرة عظيمة، لكن بعد أن فعلتها، اتضح أنها فظيعة وتمنيت لو لم تدهن غرفتك أصلًا.

عندما تحدث أشياء من هذا القبيل -عندما تحصل على

شيء ما فلا تجده كما تخيلت- لا يعني ذلك أن لا شيء سيجعلك سعيدًا. بل يبيِّن لك فقط أنك (مثل الجميع) تجد صعوبة أحيانًا في معرفة الأشياء التي ستسعدك فعلًا.

لكن لماذا يحدث هذا؟ وكيف تستطيع أن تسعد أكثر بالأشياء التي تحصل عليها؟ الفكرة الكبيرة هنا هي أن تبدأ في طرح المزيد والمزيد من الأسئلة عن الأشياء التي تظن أنك تريدها. فبدلًا من الاكتفاء بالانتظار على أمل الحصول على شيء ما، عليك أن تتوقف وتسأل إذا كان ذلك الشيء هو ما تتمناه بحق. الفلسفة، كعادتها، هي أن تسأل «لماذا؟» ولا تستسلم إلى أن تصير متأكدًا من الإجابة - أو متأكدًا بقدر الإمكان.

هناك بعض الحقائق التي تجعل من الصعب عليك معرفة ما تريده بحق. إحدى هذه الحقائق أن الجميع يتغيرون. في السنة الأخيرة وحدها، الأرجح أنك تغيرت كثيرًا، لذا فالأشياء التي أردتها بحق من قبل قد لا تعود مثيرة بالنسبة لك الآن. لكن بيت القصيد هو أن دماغك لا يواكب ذلك دائمًا. ربما لم يلاحظ جيدًا أنك تتقدم في العمر، لذا ربما ظنَّ أنك لا تزال تريد الأشياء نفسها، مع أنك إذا حصلت عليها الآن، ستجدها مُمِلّة، أو لن تجعلك سعيدًا مثلما كانت يمكن أن تجعلك من قبل.

سبب آخر لصعوبة معرفة ما تريده: أن الأشياء قد تبدو

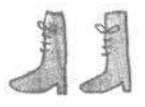
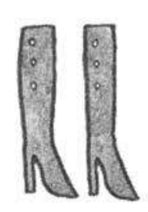
عظيمة عندما تسمع عنها، لكنك لا تجدها لطيفة لهذه الدرجة عندما تفعلها أو تحصل عليها. قد يبدو لك لطيفًا جدًّا أن تنام في كوخ جليدي من أكواخ الإسكيمو، لكن أغلب الظن أنك ستجده -في الحقيقة- شديد الرطوبة والبرودة، ومخيفًا بعض الشيء.

مع ذلك، فأهم سبب يجعلنا نختار خيارات خاطئة هو أننا، عادة، نتأثر كثيرًا بما يظنه الآخرون. ربما يقول أصدقاؤك كلهم إن الملاهي المائية رائعة، لكنك لا تحبها. لا يعني هذا أنك غريب، أو أن عليك إجبار نفسك على حبها، والتظاهر برغبتك في الذهاب إليها. الحقيقة أنك لست متماثلًا مع أصدقائك، وهم ليسوا متماثلين معك، لذا فما يجعلهم سعداء قد لا يكون ممتعًا بالنسبة لك.

يبدو ذلك غريبًا في البداية، لكن تحديد الهدية التي تريدها في عيد ميلادك أو الكريسماس هو سؤال فلسفي. ينبغي أن تأخذ وقتك في التفكير فيه. سؤال: «ما الذي أريده بحق؟» هو قضية كبيرة ومهمة -والأشياء الكبيرة والمهمة تحتاج إلى وقت للإجابة عنها. وليس الأطفال والمراهقون فقط هم من يواجهون صعوبة في معرفة ما يريدونه بالضبط. البالغون أيضًا يعانون من المشكلة نفسها طوال حياتهم. الأطفال والبالغون لا يختلفون كثيرًا مثلما يبدو في بعض الأحيان.

الإعلانات تشجعنا دائمًا على الاعتقاد بأننا نريد المزيد من



الأشياء، وتحاول أن تقول لنا إننا سنكون سعداء إذا اشتريناها. مثلًا، قد ترى في إعلان صورة لشخص يضع حول يده ساعة غالية جدًّا ويبدو سعيدًا بحق. هذا يجعل دماغنا يفكر: «إذا حصلتُ على تلك الساعة سأشعر بالسعادة مثل الشخص في الإعلان». ربما تكون ساعة رائعة حقًّا، لكن المشكلة أن الشعور بالسعادة ليس مرتبطًا -في الحقيقة- بالحصول على ساعة رائعة. إنه مرتبط أكثر بكثير بأشياء أخرى: مثل أن تكون علاقتك طيبة بأصدقائك، وأن تستمتع بمدرستك أو عملك، وأن تحصل على الكثير من الراحة وتمارس ما يكفي من التمارين الرياضية. ساعة اليد في حد ذاتها لا تستطيع أن تصنع فارقًا كبيرًا. إننا نريد شيئًا ما لأننا نريد أن نشعر بالرضا عن أنفسنا. لكن الأشياء لا تستطيع أن تجعلنا سعداء، بل التجارب والعلاقات هي ما تفعل ذلك. قد نظن أن ساعة يد أو حذاءً جديدًا هو الحل، لكن الأمر ليس كذلك. والشيء نفسه يحدث مع السيارات، أو حقائب اليد، أو الطائرات الخاصة، أو الهواتف الجديدة، أو حتى الذهاب إلى مطعم فاخر. وحين نفكر كيف يظن كثير من الناس ذلك، نجده أمرًا غريبًا.

فكرةٌ من سيمون دي بوفوار

من الفلاسفة الذين اهتموا أكبر اهتمام بسبب صعوبة معرفة ما نريده بحق، امرأة فرنسية اسمها سيمون دي بوفوار. ولدت في باريس عام 1908، في الزمن الذي صُنعت فيه أولى السيارات، وتوفيت عام 1986، في زمن صار فيه الجميع تقريبًا يمتلكون سيارات. أحبَّت الحفلات وارتداء الملابس الجميلة، وأحبَّت السفر. كتبت الكثير من الكتب في حياتها، وكانت صديقة مقرَّبة لفيلسوف آخر سوف نقابله لاحقًا -جان بول سارتر (انظر صفحة 112). كانا يتناولان الغداء معًا كل يوم تقريبًا، ويتحدثان عن الكتب التي يكتبانها. وكان لدى دي بوفوار الكثير من الأصدقاء، وكثيرًا ما كَتبَت عنهم في كتبها (وهو ما أزعجهم أحيانًا). فكرَت كم يسهل علينا أن نتوقف عن التركيز على ما نريده بحق ونختار بدلًا منه ما يريده الآخرون. أدركَت أننا ننتبه أكثر من اللازم لآراء الآخرين، حتى إننا ننسى أن نسأل أنفسنا السؤال المهم: ما الذي نريده نحن؟ واعتقدَت أن اكتشاف ما تريده بحق هو أهم وظيفة في حياتك.

أحبَّت دي بوفوار التسوُّق، لكنها لم تهتم بالأشياء لمجرد كونها غالية أو فاخرة. في الحقيقة، كانت تحرص على الذهاب إلى المتاجر الرخيصة خصوصًا. عندما تسافر إلى نيويورك لإلقاء محاضرات كانت تحب الذهاب إلى متاجر «كُلُّه بعشرة»، حيث كل شيء يباع بعشرة سنتات. اعتقدَت دي بوفوار أن ما نريده فعلًا هو الاستمتاع بحياتنا، لكننا نخطئ ونظن أن الأغراض التي نشتريها مهمة لسعادتنا. مع ذلك، ما يهم أكثر بكثير هو أن يكون لدينا ما يكفي من الوقت والحرية لفعل الأشياء التي نحبها.

تذكَّر ذلك عندما تفكر في شيء تريده. اسأل نفسك إن كنت تريده بحق، أم أنك تظن فقط أنك تريده. تذكر أنك حتى إذا لم تحصل على ما تريد بالضبط، فربما لم يكن هو الشيء الذي سيجعلك سعيدًا في نهاية المطاف.

متجر شامل

أي قطعة بـ 10 سنتات

الفكرة الكبيرة رقم 4

عندما يغضب شخص ما، ربما لا تكون أنت المسؤول

يبدو أمرًا فظيعًا أن تجد الناس (وبخاصة والدَيك) عابسين أو منزعجين. أحيانًا يصفعون الأبواب أو يصرخون، أو يزمجرون عندما يتحدث إليهم شخص ما. عندما يتصرف الناس بهذه الطريقة، يبدو لك أنهم متضايقين منك أنت، ويجعلك ذلك تشعر بشعور سيئ، -بل وقد تشعر بالظلم. لكن، رغم أن الأمر لا يبدو كذلك، ربما لا تكون أنت سبب استيائهم الحقيقي.

لدينا قصة قديمة اسمها «أندروكليس والأسد»، تدور أحداثها في مصر القديمة. في القصة، يأتي أسد لِيَجوس في إحدى القرى ليلًا، وهو يطلق زئيرًا فظيعًا يخيف كل إنسان. يظنون أن الأسد غاضب منهم. في أحد الأيام، يخرج رجل اسمه أندروكليس ليتجول في الريف، ثم يبدأ المطر بالسقوط. يلجأ إلى كهف -حيث يعيش الأسد. يظن أندروكليس أن الأسد سيأكله، لكنه عندها يرى أن لديه شوكة في قدمه. لم يكن الأسد في الحقيقة يكره ناس القرية. كان يزأر بهذه القوة لأن الشوكة تؤلمه، لكنهم لم يفهموا.

هذه القصة تقول شيئًا مثيرًا. الناس الغاضبون (مثل الأسد

الغاضب) عادة ما يكونون منزعجين من شيء لا تراه. كثيرًا ما تكون هناك شوكة في مكان ما.

إنها فكرة غريبة ومثيرة للغاية: نحن نشعر أننا نعرف الناس جيدًا، لكننا في الحقيقة لا نعرف إلّا القليل عن حياة بعضنا بعضًا. هناك أشياء كثيرة لا نراها. والداك لا يعرفان بحق كيف كان يومك في المدرسة -الأرجح أن هناك أشياء كثيرة لا تقولها لهما أبدًا. والأمر نفسه بالنسبة لهما. يبدوان كبيرين وقوِيَين في البيت وأنت تعرفهما جيدًا جدًّا بشكل من الأشكال، لكن ربما تحدث لهما أشياء صعبة أثناء النهار وأنت لست معهما.

أندروكليس، في القصة، كان شخصًا استثنائيًّا: استطاع أن يرى الشوكة في قدم الأسد، لذا أدرَك سبب تعكُّر مزاج الأسد إلى هذه الدرجة. بالمثل، معظم الوقت يكون عليك تخيُّل الأشياء التي لعلها تؤذي الآخرين -الأشياء التي لا تستطيع رؤيتها أو معرفتها. ربما أمُّك أو أبوك كانا في اجتماع صعب في العمل، أو كانا مشغولَين طوال النهار ويشعران بالتعب. إنهما عابسان لهذا السبب، لا بسببك أنت. الاجتماع، أو اليوم الطويل، يشبه الشوكة في قدم الأسد. ولأنك لم تكن معهما في العمل أو في البيت أثناء النهار، لا تعرف سبب غضبهما، فتظنهما متضايقَين منك أنت. لكن الأرجح أن الأمر ليس له أي علاقة بك.

مُهم أن نفكر دائمًا في الأشواك التي لا نستطيع رؤيتها. لا تشعر بالاستياء من شخص ما لأنه في مزاج سيّئ، أو لأنه انفعل عليك -بدلًا من ذلك، حاول أن تتخيّل ماذا يمكن أن تكون مشكلته، وأن تبحث عن طريقة لمساعدته.

فكرة من ابـن سينا

اهتم الكثير من الفلاسفة بـكيف يسهل علينا أن نسيء فهم الآخرين -بما في ذلك ظننا بأنهم غاضبون منَّا في حين أن ما يضايقهم في الحقيقة شيء آخر تمامًا. أحد أهم هؤلاء الفلاسفة كان رجلًا يُدعى ابن سينا.

ولد ابن سينا قبل نحو ألف عام وعاش معظم حياته في إيران (التي كان اسمها وقتها بلاد فارس). كان عالمًا وطبيبًا ناجحًا جدًّا، وكان كثير من الأمراء والحكام يريدونه أن يكون مستشارًا لهم. كان ابن سينا مسلمًا، لكنه كان يشعر بفضول شديد تجاه مختلف الأفكار والأديان، وقضى وقتًا طويلًا في دراسة اثنين من الفلاسفة الذين سبق لنا ذكرهم في هذا الكتاب: سقراط وأرسطو. عمل ابن سينا بجدٍّ شديد. وكان كثيرًا ما يسهر حتى وقت متأخر من الليل لكي يقرأ ويكتب ويَدرُس.

اعتقد ابن سينا أن كل إنسان مكوَّن من جزأين: جزء خارجي، يستطيع الجميع رؤيته، وجزء داخلي (أسماه «النفس»)، لا يعرفه إلا الإنسان نفسه. نحن نعرف الآخرين مما يفعلونه ويقولونه، لكننا غالبًا لا نرى منهم ما يكفي لتكوين صورة صادقة عن حقيقتهم. أمرٌ مدهش أن نجد لدى رجلٍ عاش في ذلك الزمن البعيد أفكارًا طيبة ومفيدة بهذا القدر عن السبب الذي قد يجعلك تعجز عن فهم الناس بشكل سليم -والسبب الذي قد يجعلك تفكر أنهم متضايقين منك، في حين أنهم في الحقيقة مستائين من شيء آخر مختلف تمامًا. ذلك الشيء قد لا تستطيع رؤيته، لكنك تستطيع أن تتعلم تخيُّله.



الفكرة الكبيرة رقم 5

الناس تعساء، لا لئام

بعض الأطفال لا يتصرفون بلطف مع أخوتهم وأخواتهم، أو مع زملائهم في المدرسة. يطلقون عليهم أسماء سخيفة، أو يشاكسونهم، أو يحاولون إفساد متعتهم. قد يتظاهر الواحد منهم بأنه صديقك ثم يقول أشياءً سيئة للغاية من وراء ظهرك. يبدو كأن كل ما يريدونه هو أن يشعر الآخرون بالضآلة والغباء. قد يكون مزعجًا ومخيفًا بحق أن تتعرض لهذا النوع من التنمّر. لكن لماذا يتصرف الناس بهذا اللؤم؟ لماذا يريد شخصٌ ما أن يجعل شخصًا آخر يشعر بالتعاسة؟

الإجابة مفاجِئة: لأنهم يشعرون بالضآلة والتعاسة من داخلهم. لن تعرف ذلك بالنظر إليهم -قد يبدون أقوياء وواثقين ومعجبين جدًّا بأنفسهم. تجدهم يضحكون كثيرًا -ربما عليك.

لكن إذا فكرت في الأمر، فإن الشخص السعيد فعلًا لن يريد أبدًا أن يجعل شخصًا آخر تعيسًا. الناس الأقوياء والواثقون من أنفسهم حقًّا تجدهم غالبًا يتصرفون بتهذيب ولطف مع الآخرين. فإذا كان الشخص لئيمًا ومتنمّرًا، فذلك لأنه في البيت، أو في طفولته، قابل شخصًا ما أو شيئًا ما

أخافه كثيرًا. الأرجح أنك لن تعرف التفاصيل أبدًا، لكنك تستطيع أن تتخيل. ربما لدى الواحد منهم شقيقٌ أكبر يتنمّر عليه. ربما أمه تتسلَّط عليه دائمًا. ربما يتبادل والداه الصراخ طوال الوقت. هذا الشخص الذي يبدو شجاعًا لا يعرف الخوف، يشعر في الحقيقة في داخله بالحزن والقلق. يخاف أن يجعل أي شخص آخر يرى مدى ضعفه، لذا يحاول أن يحسِّن شعوره بأن يجعل شخصًا آخر يعاني.

هؤلاء الذين تعرّضوا للأذى يسببون الأذى للآخرين. فهْم هذا لا يحل المشكلة على الفور إذا كان شخص ما يعاملك بطريقة قبيحة، لكنه يمكن أن يساعدك قليلًا. يمكن أن يساعدك في تذكُّر أنك لا تستحق أن تعامَل بطريقة سيئة، وأنّ تلك المعاملة ليست بسبب أي شيء فعلته أو أي خطأ فيك. أفضل طريقة لفهم الشخص المتنمّر أو اللئيم هو أن تضع نفسك مكانه. فكِّر في موقف لم تكن فيه لطيفًا مع شخص ما. معظم الناس يتصرفون بلؤم مع شخص ما في لحظة ما، أو على الأقل راودتهم رغبة في أن يكونوا بَشعين، حتى لو لم يقولوا أو يفعلوا أي شيء. ليس ذلك سيّئًا أو خطأً، إنها الحياة فحسب. الآن فكِّرْ في السبب الذي جعلك تتصرف بلؤم مع ذلك الشخص -غالبًا ستدرك أنّ شيئًا ما كان يضايقك ولم تعرف كيف تتعامل معه.

مثلًا، من الأمور الشائعة لدى الأطفال الأكبر سنًّا أن يتصرفوا بعض التصرفات السخيفة عندما يولَد طفلٌ جديد

في الأسرة. يظن البالغون أن الأطفال الرضَّع حلوين جدًّا. الجميع يغدق عليهم الاهتمام ويقول لهم كم هم جميلون، والآباء يقضون كل وقتهم وهم يعتنون بهم. إذا كنت أكبر قليلًا ووُلد لكَ شقيقٌ جديد، فليس غريبًا أن تشعر بالغضب. لعلك تشعر أن الناس ينبغي أن يعطوك المزيد من الاهتمام. ربما تريد أن تبيِّن لهؤلاء الناس أنك أيضًا مهمٌّ -أنك في الحقيقة أفضل بكثير من هذا الرضيع الممل الذي يحبه الجميع هذا الحب. لذا، تبحث عن شخص آخر أضعف منك، ومظهره طفولي بعض الشيء، وتبدأ في التصرف معه بلؤم. يجعلك ذلك تشعر بالقوة، ويجعلك تشعر بشعور أفضل لأنك تعرف أن شخصًا آخر يشعر بشعور سيئ مثلك. مؤكدٌ أن ذلك ليس لطيفًا على الإطلاق، لكنه مفهوم. أحيانًا، عندما نشعر بالحزن الشديد والغضب الشديد، لا يبدو أمامنا خيار آخر. إدراك السبب الذي يجعلك لا تتصرف بلطف مع الآخرين في بعض الأحيان سيساعدك على معرفة كيف يمكن لشخص آخر ألّا يتصرف بلطف معك.

الفهم لا يجعل كل شيء مثاليًّا فجأة. إذا كان شخص ما يتنمّر عليك أو يؤذيك، لن تتبخر المشكلة فقط لأنك استطعت أن تفهم أنه لا بد تعيسٌ جدًّا من داخله. الفلسفة لا تحل كل المشكلات دفعة واحدة. لكن عندما تفهم الأشياء، لا تعود مخيفة. وهذه بداية جيدة.

اللؤم والتعاسة

ضع قائمة بالناس الذين يتصرفون معك بلؤم. ثم اكتب لأي سبب قد يكونون تعساء في رأيك، والعلاقة الممكنة بين لؤمهم وتعاستهم.

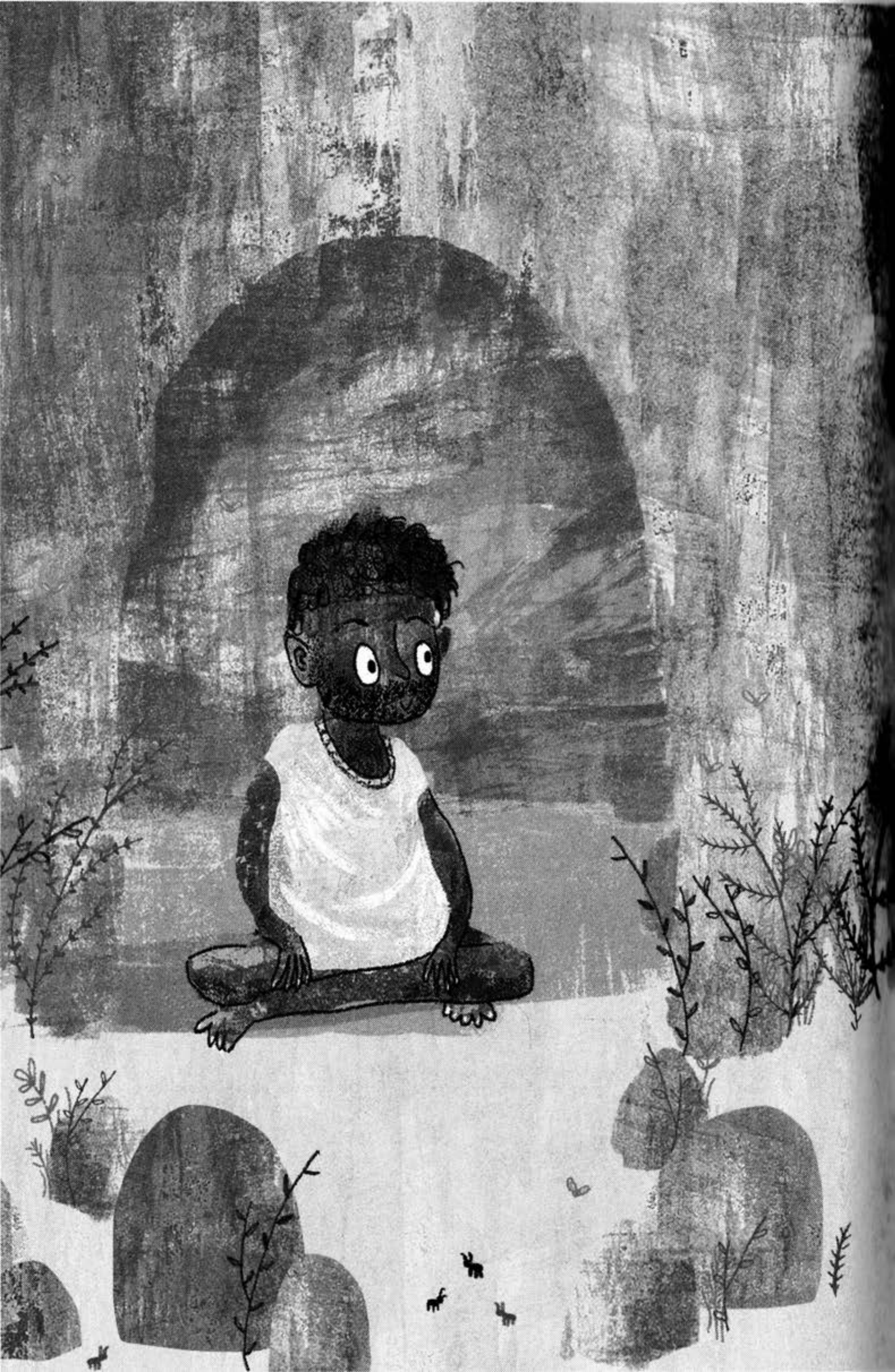
الشخص الذي يتصرف بلؤم	سبب تعاسته المحتمل

فكرة من زيرا يعقوب

أحد الفلاسفة الذين فكروا كثيرًا في السبب الذي يجعل الناس يتصرفون بلؤم مع بعضهم بعضًا كان زيرا يعقوب. وُلد في إثيوبيا في أفريقيا، قبل نحو أربعمئة عام، في 1599. كان والداه فقيرَين ونشأ في مزرعة صغيرة، لكن عندما كبُر أصبح مدرسًا.

في ذلك الوقت كانت إثيوبيا مقسَّمة إلى طوائف دينية مختلفة معارضة بشدة لبعضها بعضًا، لكن زيرا يعقوب لم يرغب في الانحياز لأي طرف. وَشى به بعض الناس بالأكاذيب لدى الملك، فاضطر إلى الهروب والاختباء. ظل يعيش في كهف لمدة عامين. قد يبدو ذلك رهيبًا، لكنه كان يحب الاختلاء بنفسه وقال إنه تعلم من التفكير في كهفه أكثر مما تعلمه في المدرسة. في النهاية، اعتلى ملكٌ جديد العرش وصار بإمكان زيرا يعقوب أن يترك كهفه ويذهب للعيش في إحدى البلدات. وجد عملًا في التدريس لأبناء رجال الأعمال الأثرياء -كان مدرسًا ماهرًا جدًّا وكانت الأسرة طيبة معه. لاحقًا، تزوج وكوَّن أسرة.

اعتقد زيرا يعقوب أن الحياة صعبة دائمًا على الجميع. الجميع يعانون. هذه فكرة حزينة، ويجب أن تجعلنا طيبين ونتعاطف مع بعضنا بعضًا. لكن بعض الناس يصيرون لئامًا وقساة عن طريق الخطأ. يظنون أنهم إذا ألحقوا الأذى بالآخرين سيخفف ذلك من ألَمِهم. آمن زيرا يعقوب بأننا إذا استطعنا الاعتراف بحزننا سنصير أقل غضبًا تجاه الآخرين -وستقلّ الآلام في العالم.

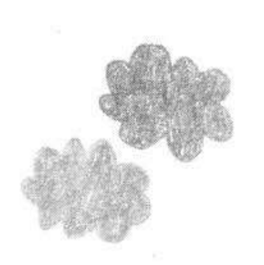


الفكرة الكبيرة رقم 6

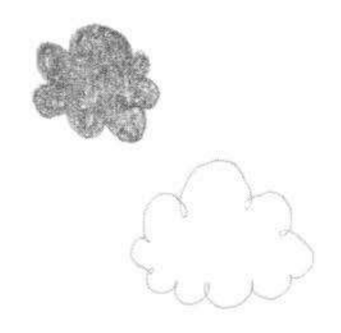
لا ترفع سقف التوقعات أكثر من اللازم

تخيل أنك تنتظر شيئًا ما بفارغ الصبر. ربما اقترب عيد ميلادك، أو ربما ستسافرون في إجازة. تبدأ في تخيل كيف ستكون الأمور لطيفة. كل شيء سيكون رائعًا. ستحصل على كل الهدايا التي تريدها، أو ستتمكن من السباحة على الشاطئ كل يوم. الجميع سيكونون سعداء، ولن يحدث أي شيء يعكِّر الصفو. لكن، عندما يأتي عيد ميلادك أو تسافر في إجازة، لا تسير الأمور على النحو المأمول. تحصل على بعض الهدايا اللطيفة، لكنك تحصل أيضًا على بعض الهدايا المملة التي لم تُرِدها. في الإجازة تذهب فعلًا للسباحة، لكن ليس كل يوم: في أحد الأيام يكون عليك الذهاب إلى معرض فنّي مع والدتك، وفي يوم آخر تمطر السماء بلا توقف. يتضايق والداك عندما تظل تسأل وتكرر: «هل يمكن أن نذهب إلى الشاطئ الآن؟». تشعر بالاستياء وتتذمَّر. أنت محبَط. لقد ظننت أن كل شيء سيكون رائعًا -والآن لم

يحدث ذلك. لكن الغريب أن لا عيد ميلادك ولا الإجازة كانا بهذا السوء على الإطلاق. لقد كانا جيِّدَين. فقط لم يكونا جيِّدَين بقدر ما تخيلت.



أحيانًا، يحدث العكس. ربما تتخيل أن شيئًا ما سيكون فظيعًا. ربما يأتيك مدرس جديد وتكون قد سمعت أنه بغيض جدًّا، يصرخ كثيرًا ولا يترك التلاميذ يفعلون أي شيء مثير أو مَرِح. لكن عندما يصل المدرس الجديد، يتبيَّن أنه ألطف بكثير مما توقعت. صحيحٌ أنه يصرخ قليلًا، لكنه يحب الفكاهة أيضًا. صحيحٌ أنه صارم، لكنه يعلِّمك كيف ترسم أفضل ويجعلك تقوم بتجارب عِلمية ممتعة. لقد توقعتَ أن يكون فظيعًا، لذا كانت مفاجأة لطيفة عندما لم تجده سيئًا إلى هذا الحد في نهاية المطاف. في كلتا الحالتين، سواءً





شعرتَ بالضيق أو الاستمتاع تجاه شيء ما، فذلك يعتمد في قدر كبير منه على توقعاتك. إذا توقعتَ أنّ الأشياء ستكون مثالية، فلا عجب أنها قد تحبطك. إذا توقعتَ أن تسوء الأمور، كثيرًا ما تحصل على مفاجأة لطيفة.

هاكَ حيلة تستطيع أن تمارسها لكي تضمن مفاجآت لطيفة أكثر من المفاجآت المحبِطة. إذا جربتَ ألا ترفع سقف توقعاتك كثيرًا جدًّا، عادة ما تحدث الأشياء بطريقة أفضل مما توقعت. ستشعر بسرور من دون أن تضطر لفعل أي شيء على الإطلاق. وحتى لو كانت محبِطة بعض الشيء، تذكر: كان يمكن دائمًا أن تكون أسوأ. ولا تقلق: تخيُّل أن الأمور ستسوء لا يجعل أي شيء يحدث. إذا تخيّلتَ أنك ستحصل على قطعة من الفحم كهدية في عيد ميلادك، لا يعني ذلك أن أي شخص سوف يهديك قطعة فحم. إذا تخيّلت أن الباص فاتَك في الصباح، لا يعني ذلك أنه سيفوتك. طريقة تخيُّلك للأشياء في المستقبل لا تجعلها تحدث. لكنها تفعل شيئًا آخر: تحميك من الحزن وتجعلك مستعدًا عندما تسوء الأمور (في بعض الأحيان).



طريقة تخيُّلك للمستقبل يمكن أن تصنع الفارق بين أن يثور غضبك كلما ساء شيءٌ ما أكثر مما

توقعت، وبين الحصول على مفاجأة سارة كلما سارت الأمور على نحو ألطف قليلًا مما توقعت. خَفْضُ سقف التوقعات جزء كبير من معنى أن تكون فيلسوفًا.

فكرةٌ من سينيكا

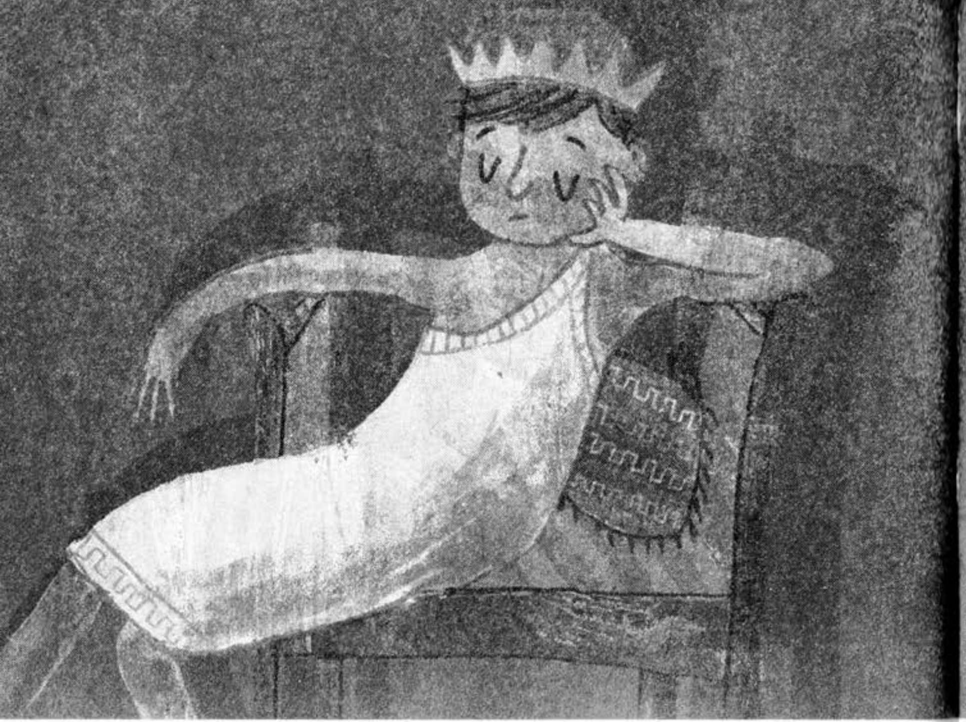
قبل زمن طويل، عاش فيلسوف في روما القديمة، قضى وقتًا طويلًا يفكر في السبب الذي يجعل الناس تشعر بالغضب. كان اسمه سينيكا. كان سينيكا رجل أعمال وسياسي، لكنه كان أيضًا فيلسوفًا مهمًّا (أحيانًا ننسى أنك تستطيع أن تكون فيلسوفًا وأشياءً أخرى أيضًا).

في مرحلة ما، كُلِّفَ سينيكا بأصعب وظيفة في العالم -عُيِّنَ مدرسًا لشاب رهيب اسمه نيرون، أصبح لاحقًا امبراطورًا. عندما كان نيرون يغضب لأن شخصًا لم يضحك على إحدى



نكاته، لم يكن نادرًا أن يطعنه أو يلقي به في السجن. أدرك سينيكا أن مشكلة الإمبراطور نيرون تكمن في ارتفاع سقف توقعاته بشدة. كان نيرون يتوقع أن يصير كل شيء بصورة مثالية ويفقد أعصابه دائمًا عندما لا يحدث ذلك.

سينيكا قال له إن الغضب والاستياء سببه التفاؤل. التفاؤل يعني افتراض أن الأشياء ستسير على النحو الأمثل دائمًا ومثلما تريد تمامًا. بدلًا من التفاؤل، اعتقد سينيكا أنّ أفضل طريقة لكي يحافظ المرء على هدوئه ويصير أسعد هي أن يصبح متشائمًا. أن يفترض أن الأمور ستسوء غالبًا، وأن يتبنى نظرة سلبية عمومًا تجاه المستقبل. إنها فكرة مثيرة وغريبة: إن سعادتنا ربما لا تعتمد على ما يحدث بالفعل، بل على توقعاتنا. المتشائمون يكونون أسعد أحيانًا من المتفائلين، لأن المتشائمين يكتشفون دائمًا أن الأشياء ألطف وأفضل مما ظنوا أنها ستكون.



الفكرة الكبيرة رقم 7

ربما تكون متعَبًا، ليس إلّا

عندما تكون في مزاج سيّئ، تريد عادة إلقاء اللوم على شخص ما. تشعر أن الكَيل طفح وأنك منزعج وينظر دماغك حوله ليرى مَن قد يكون المخطِئ -مدرِّسَتُك، والداك، أصدقاؤك، ربما أخوك أو أختك. لكن أحيانًا لا يكون الأمر بسبب خطأ أي شخص على الإطلاق. بدلًا من ذلك، لدينا تفسير مختلف تمامًا. لا خطأ على الإطلاق، أنت فقط تشعر بالاستياء والضيق لأنك لم تحصل على ما يكفي من النوم وتشعر بالتعب.

تخيل أنك ظللت تجري حتى وصلتَ إلى تل. إذا كنت بدأت الجري للتوِّ ستجد أن لديك طاقة كبيرة، ولن يمثِّل التل أي مشكلة. لا تمانع في تسلقه. سيكون ممتعًا أن ترى كَم من الوقت سيستغرق وصولك إلى قمّته. لكن إذا كنت جريت مسافة طويلة بالفعل وتشعر بألم في ساقيك وأنفاسك تقطَّعت، سيبدو التل فظيعًا. لا تستطيع مواجهته. إنه التل نفسه، لكن شعورك تجاهه مختلف للغاية -وكل ذلك يتوقف

على مدى تعبك. الأمر نفسه ينطبق على أشياء كثيرة، وليس فقط الأشياء المادية. ربما ينبغي عليك أن تحلَّ مسألة جمع رياضية صعبة. إذا كنت تشعر بنفسك مملوءًا بالطاقة، فلن تمانع. إنها عملية صعبة لكن تستطيع أن تحاول. أما إذا كنت متعَبًا، سيبدو لك الأمر شاقًّا جدًّا. ستشعر بالغضب والاستياء لأنك مضطر لحل المسألة. إنها المسألة نفسها. الفارق أنك متعَب.

إذا قال لك أحدهم إنك «ربما تكون متعَبًا، ليس إلّا»، قد تشعر بالغيظ. عادة، لا يبدو ذلك سببًا وجيهًا لكونك في مزاج سيّئ. المشكلة أنك أحيانًا تكون متعبًا ولا تلاحظ. مرة أخرى، دماغك لا يدرك ما الذي يحدث فعلًا.

ليس التعب وحده ما يمكن أن يضعك في مزاج سيّئ. قد تكون جائعًا، أو لم تشرب ما يكفي من الماء، أو قضيت وقتًا طويلًا داخل البيت وتحتاج إلى أن تركض قليلًا في الخارج. بل ولعل الشتاء طالَ أكثر من المعتاد ولم تحصل على ما يكفي من ضوء الشمس. كل تلك الأشياء تصنع فارقًا في مزاجك.

نحن لا نفكر عادة في تلك الأشياء عندما نكون في مزاج سيّئ، بل نتخيل أن السبب في انزعاجنا شيءٌ فعلَه شخصٌ آخر. نشعر بالتوتر الشديد حتى إننا نرغب في الصراخ في هذا الشخص

وإخباره بمدى بشاعته. لكن ما سيجعلنا نشعر بتحسن حقًّا قد يكون بعض الراحة، أو كوبًا من الماء، أو تناول بعض الطعام، أو اللعب في الخارج. أمرٌ غريب -لكنه مثير- أنك تنسى أن الشعور بالضيق قد ينتج عن أسباب شديدة البساطة. مع ذلك، فالشيء الجيد في تلك الأسباب البسيطة أن إصلاحها بسيطٌ هو الآخر. ليس من السهل أن تتصالح مع صديق بعد أن تشاجرتما، أو أن تجعل أمك تترك أشغالها، أو أن تصبح فجأة بارعًا في الغناء أو في كرة السلة -لكنك تستطيع أن تشرب كوبًا من الماء. لا تستطيع أن تجعل المتنمّر في المدرسة يحبك، لكنك تستطيع أن تأكل ساندويتشًا.

البالغون على وجه الخصوص ينسون أن مزاجهم السيّئ قد يكون لأنهم متعَبين، ليس إلّا. يحب البالغون الاعتقاد أنهم إذا شعروا بالضيق فلا بد أن السبب كبيرٌ ومهم -ربما شيء يتعلق بالسيارة أو بالشأن العالمي، أو لأن رئيسهم في العمل شديد الغباء. من الصعب عليهم تذكُّر أن الشعور السيّئ قد يكون له تفسير شديد البساطة: ربما سهروا إلى وقت متأخر ليلة أمس، أو عليهم أن يشربوا فورًا كوبًا من عصير البرتقال.

قائمة مرجعية تعرف منها إن كنت متعبًا، ليس إلَّا

عندما تشعر بحزن مفاجئ، قبل أن تستسلم لليأس، تحقَّق إذا كان أيٌّ من تلك الأمور ينطبق عليك:

- ○ لم آكل أي شيء منذ ساعات
- ○ دخلتُ الفراش متأخرًا ليلة أمس
- ○ كان يومي مزدحمًا جدًّا في المدرسة

أضف بعض التفسيرات «الصغيرة» الأخرى لشعورك بأنّ لديك مشكلات كبيرة جدًّا:

○ ______________________

○ ______________________

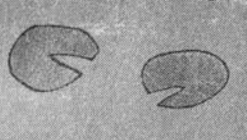
○ ______________________

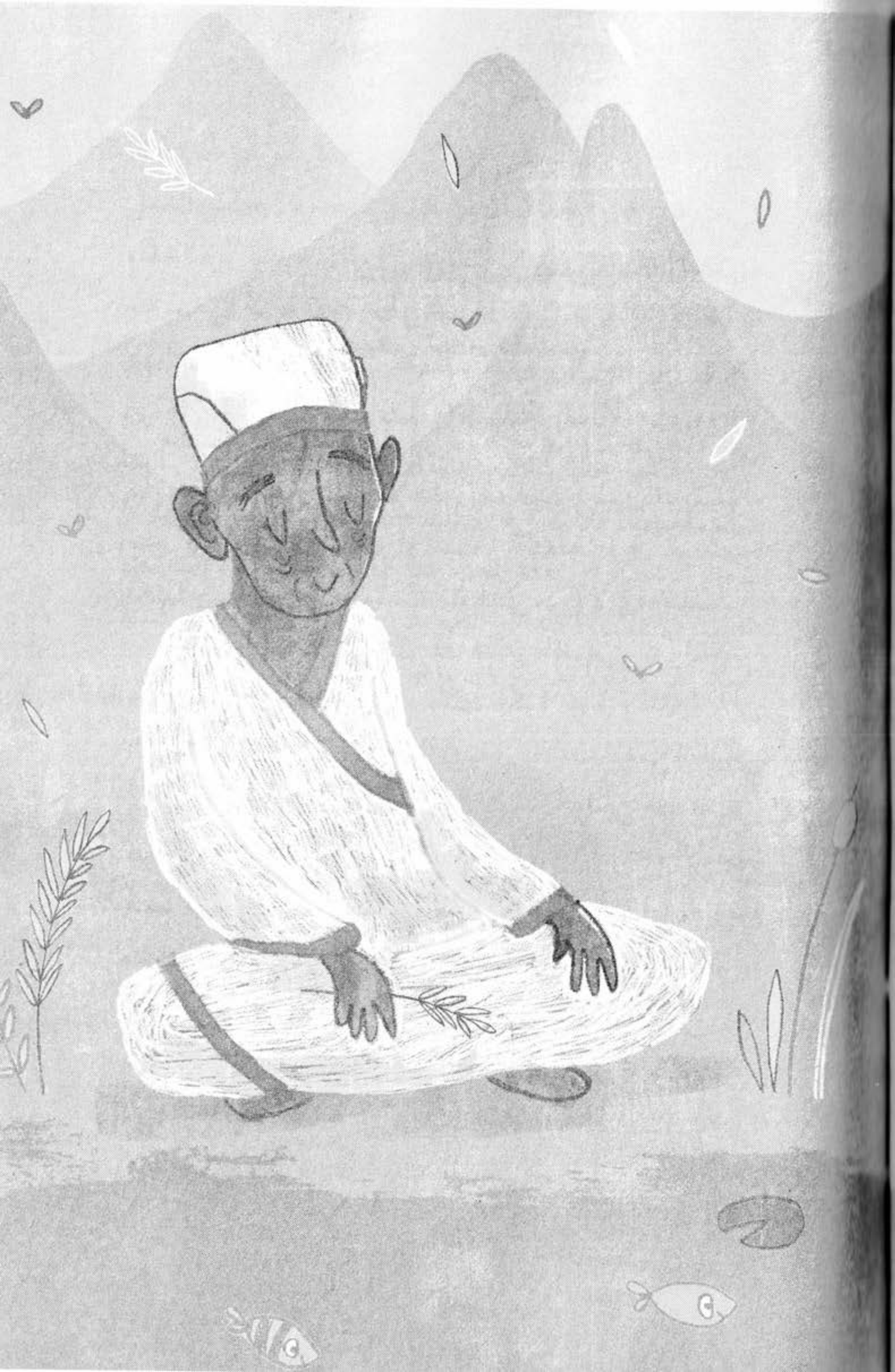
○ ______________________

فكرة من ماتسو باشو

انشغل الفيلسوف ماتسو باشو بكيف يمكن للأشياء الصغيرة البسيطة أن تصنع فارقًا كبيرًا في حياتنا. عاش في اليابان قبل نحو ثلاثمئة عام. انحدر من أسرة متواضعة للغاية وعندما كان صغيرًا عمل خادمًا في بيت أحد النبلاء المحلِيين، الذي كان رجلًا طيبًا جدًّا وساعد كثيًرا في تعليم ماتسو. عندما كبر عاش بمفرده في كوخ صغير لكنه كان يذهب في جولات طويلة على الأقدام وسط الريف. كان شاعرًا، وكتب قصائد قصيرة جدًّا تسمى «هايكو». حازت قصائده على رواج شديد، وجنى من ورائها الكثير من المال. لكن باشو لم يرغب في أن يعيش حياة فاخرة. كان مغرمًا بالطبيعة، يحب الأشجار والأزهار على وجه الخصوص، كما أَحَبَّ مشاهدة الضفادع في بركة قريبة. اعتقد ماتسو باشو أننا كثيرًا ما ننزعج ونشعر بالاستياء لأننا ننسى الأشياء البسيطة. نظن أن الأشياء الكبيرة المعقدة هي وحدها المهمة.

أَحَبَّ ماتسو باشو أن يخبر الناس كم يستمتع بالأشياء الصغيرة: شُرب فنجان شاي في الصباح، تناوُل خضروات بسيطة في يوم شتوي (أوصى خصوصًا بالكرَّاث)، الاستماع إلى تغريد طائر، التطلع إلى السحاب ومراقبة قطرات المطر. كان فيلسوفًا مهمًّا يذكِّر الناس، إلى يومنا هذا، بحقيقة غريبة: أن مزاجنا وإحساسنا بما إذا كانت الحياة سارة أو فظيعة ربما يعتمد على أمثال تلك الأشياء الصغيرة. إنها تبدو صغيرة جدًّا، لكنها تصنع فارقًا كبيرًا بالنسبة لنا.





الفكرة الكبيرة رقم 8

الطبيعي ليس طبيعيًا

عندما يريد الناس قول شيء جارح عن شخص ما، كثيرًا ما يصفونه، على سبيل الإهانة، بأنه ليس «طبيعيًّا». يسمّونه مجنونًا، أو غريبًا شاذًّا، أو مسخًا -تتعدد طرق الوصف، لكنها جميعًا توحي بأن ذلك الشخص سيّئ لأنه **مختلف**.

غير أن الناس لا يعرفون حقًّا ما هو الطبيعي. كل شخص لديه فكرة عن «الطبيعي»، لكنها فكرة خاطئة للغاية على الأرجح. ربما وسط مجموعة معينة من الأصدقاء من الطبيعي أن تهتم بالسيارات أو بموسيقى «البوب»، لكن هذا طبيعي فقط وسط هذه المجموعة الصغيرة من الناس -والأرجح أنهم ليسوا جميعًا مهتمين بهذه الأشياء بأي حال، ربما يتظاهرون بذلك بكل بساطة لكي ينسجموا مع ما يظنون أن الجميع يحبونه. وسط مجموعة أخرى من الأصدقاء، ربما يكون الطبيعي أن تحب أشياءً مختلفة تمامًا.

ما يبدو طبيعيًّا يمكن أن يتغير كثيرًا أيضًا. في الماضي، كان من الطبيعي ألّا يذهب الأطفال إلى المدرسة -بدلًا من

ذلك، كان معظمهم يبقى في البيت ويعمل مع أبويه، عادةً، في مزرعة. كانوا يظنون أن من الغريب جدًّا أن يجلس الطفل في فصل مدرسي ويتعلم أشياءَ عن العالم. وحتى يومنا هذا، ما يُعد طبيعيًّا في مدرسة ما يمكن أن يكون غريبًا في مدرسة أخرى. في مدارس اليابان، يدردش الأطفال حول كلابهم «الروبوت» الأليفة، لكنك إذا فعلت ذلك في مدارس أخرى سيظن الناس غالبًا أنك غريب الأطوار. إذا ظنّ الناس أنك لست طبيعيًّا، فلا بأس في ذلك -لعل الأشياء التي تحبها لا تحظى بشعبية في هذا الجزء من العالم الذي تصادَف أنك تعيش فيه الآن، لكنها لن تبدو غريبة على الإطلاق لو كنت تعيش في مكان آخر، أو زمن آخر.





الحقيقة، من الطبيعي أن تكون غريب الأطوار بعض الشيء. يبدو ذلك جنونًا للوهلة الأولى. كيف يكون طبيعيًّا أن تكون غريبًا؟ لكنه أمر منطقي عندما تفكر فيه. «طبيعي» يعني «مثل الآخرين». لكن كيف هم الآخرون حقًّا؟ الإجابة عن هذا السؤال أصعب مما قد تظن. فمثلما عرفنا سابقًا في هذا الكتاب، لا يتسنّى لك أن ترى الإنسان بكل ما هو عليه. كل شخص هو أكثر غرابة وتشويقًا مما قد يبدو عليه: ربما تراوده أفكار غريبة في منتصف الليل لا يخبر الآخرين بها أبدًا. عندما يكون بمفرده ربما يفعل أشياء غريبة لن يفعلها أبدًا أمام الآخرين. كذلك فالناس عندما يكونون بصحبة جداتهم أو أمهاتهم يتصرفون بطريقة مختلفة تمامًا عن الطريقة التي يتصرفون بها في المدرسة مع أصدقائهم. هذا لأن الشخص الموجود في المدرسة لا يمثل إلّا جزءًا صغيرًا من الشخص الحقيقي. من ناحية أخرى، تجد أن بعض الأطفال في المدرسة أقل عاديةً بكثير مما يبدون. إذا شعرتَ أحيانًا بأنك غريب أو مختلف عن الآخرين، لا تقلق -الأرجح أن لديك مشتركات مع الآخرين أكثر مما تظن. كل ما في الأمر أن الآخرين يحتفظون بالأجزاء الأكثر غرابة لأنفسهم.

قد تقول: «لا يهمني أن أكون طبيعيًّا. ما الجيد في كون الشخص طبيعيًّا بأي حال؟». هذا سؤال جيد. الكثير من الفلاسفة بدأت تراودهم أفكار جيدة عندما توقفوا عن الانشغال كثيرًا بما يظنه الآخرون. وقد يحدث ذلك لك أنت أيضًا.

فكرة من ألبير كامو

ألبير كامو فيلسوف فرنسي ولد في الجزائر عام 1913. في ذلك الوقت كانت الجزائر جزءًا من فرنسا. كان والداه فقيرين -والده مُزارع ووالدته عاملة نظافة. مع ذلك، كانت المدرسة المحليَّة جيدة جدًّا وحصل على تعليم ممتاز. أحبَّ الذهاب إلى الشاطئ وكان موهوبًا جدًّا في كرة القدم -كان حارس مرمى، والفريق الذي لعبَ لحسابه كان يحقق نجاحًا مبهرًا. شعر أنه تعلم عن الفلسفة من لعب الكرة أكثر مما تعلم عنها من كل الكتب التي قرأها.

عندما كبر كامو، انتقل إلى باريس، عمل صحفيًا وأَحَبَّ الذهاب إلى المقاهي. اهتم كامو بالمشاعر الغريبة التي تدور داخل صدور الناس -خاصة عندما يكونون متحمسين أو حزانى. وكان أحد أكبر أهدافه إقناع الناس أن ينشغلوا أقل بحكم الآخرين عليهم. إذا فعلتَ ذلك أنت أيضًا قد تشعر بقدر أقل من القلق والوحدة، وتكتسب الثقة لاستكشاف أفكار جديدة.

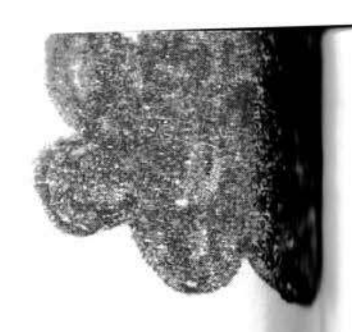


الفكرة الكبيرة رقم 9

لا أحد يعرف...

من جوانب كثيرة، يمكن أن يبدو البالغون مثيرين للإعجاب. قد يبدو أنهم يمتلكون إجابات عن كل الأسئلة، لكنْ هاك سراً كبيراً يجب أن تعرفه: إنهم لا يعرفون كل شيء. عادةً لا يعرف الشخص البالغ الكثير إلّا عن أشياء قليلة. قد يعرف الكثير عن الأشجار أو المحرِكات، لكنه لا يعرف إلّا أقل القليل عن طريقة عمل الهاتف أو تاريخ ملوك وملِكات إنكلترا. قد يعرف آخرٌ الكثير عن الكتب أو الكهرباء، لكن أقل القليل عن أنتاركتيكا (القارة المتجمدة الجنوبية) أو الرياضة.

الحقيقة، هناك الكثير والكثير من الأشياء -حتى الأشياء المهمة- التي لا يعرف أحدٌ عنها أي شيء على الإطلاق. لا أحد يفهم حقًّا كيف تُشيَّد مُدن لطيفة جدًّا، على سبيل المثال. لو عرفوا، لصارت كل مدن العالم جميلة، ونظيفة، والحياة فيها جميلة. لكن معظمها ليس كذلك. لا أحد يعرف أفضل طريقة لإدارة مدرسة أيضًا -لهذا السبب فالكثير من

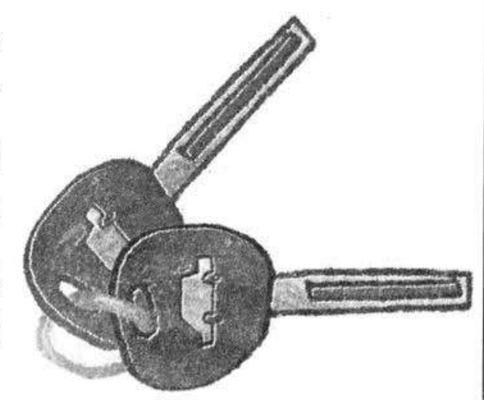


مدارس العالم ليست جيدة جدًّا والكثير من المدرّسين ليسوا رائعين. ليس هذا لأن البالغين أغبياء، لكن لأن المشكلات شديدة الصعوبة. إذا أردت أن ترى بالغًا يرتَبِك، تستطيع أن تسأله عن الزمن. ليس الوقت بالطبع (إذ سينظر في ساعته ويخبرك)، لكن الزمن نفسه. هذا سؤال مختلف، أليس كذلك؟ أو، ماذا عن سؤالِه عن السبب الذي يجعل بعض النكات مضحكة أكثر من غيرها، أو ما إذا كان الكلب يعرف أنه كلبٌ. ونَعدُكَ أنهم لن يعرفوا. تقريبًا لا أحد يعرف أي شيء عن تلك الأمور.



كذلك يختلف البالغون حول نطاق هائل من الموضوعات: كيف ينبغي إدارة البلد؟ ماذا نفعل بالتلوث؟ من ينبغي له أن يحصل على أعلى الرواتب؟ يمكنك أنت أيضًا أن تدلي برأيك في تلك الأمور، ولا يهم إن كنت لا تعرف على وجه اليقين -لأن البالغين لا يعرفون على وجه اليقين أيضًا.

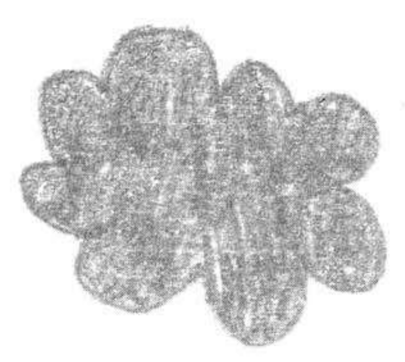
صحيحٌ أن البالغين يعرفون أشياء كثيرة. غير أنهم -ومن المهم أن تذكِّر نفسك بهذا دائمًا- غالبًا ما يكونون غير واثقين على الإطلاق تجاه الكثير من الأشياء المهمة في حياتهم. قد يبدون مثيرين للإعجاب جدًّا: لديهم وظيفة، متزوجون ويمتلكون بيتًا وسيارة. مع ذلك فهم، من داخلهم، على الأرجح، لا يعرفون حقًّا لماذا تزوجوا من هذا الشخص (ربما كانت الأمور ستسير على نحو أفضل مع شخص آخر)، ويتساءلون إن كان ينبغي عليهم الاشتغال بوظيفة مختلفة، ويشعرون بالقلق تجاه دفع الفواتير. ربما لا يعرفون إن كان ينبغي عليهم طلب ترقية في العمل، أو المكان الأفضل لقضاء الإجازة. يشعرون أنهم مضطرون إلى اتخاذ الكثير من القرارات الكبيرة لكنهم لا يعرفون إن كانوا



يتخذون القرارات الصائبة. لهذا السبب، كثيرًا ما تجدهم جادين جدًّا، وأحيانًا سريعي الانفعال.

ذات يوم، ستصير أنت الآخر بالغًا. قد يبدو ذلك بعيدًا الآن، لكن الغريب أنك لن تشعر باختلاف كبير عما تشعر به الآن في هذه اللحظة. ستظل أنتَ أنتَ، حتى بعد أن تحصل على وظيفة، وتتعلم قيادة السيارة، بل وربما بعد أن تُنجب أطفالًا. ستكون قد فعلت كل تلك الأشياء الكبيرة، لكن ستظل هناك الكثير من الأشياء التي لا تعرفها -والتي قد لا تعرفها أبدًا.

أمرٌ طيِّب أن تتذكر دائمًا، ولو في جزء صغير من دماغك، أن هناك الكثير من الأشياء المهمة التي لا يعرفها البالغون. لا يعني هذا أن البالغين أغبياء (ولو أنه من اللطيف أن نتخيلهم يعانون من مشكلات في التفكير هم أيضًا)، بل يعني أنهم مثلهم مثل أيّ شخص آخر. إذا تذكرت أن البالغين لا يعرفون كل شيء، سيجعلك ذلك لا تخاف منهم كثيرًا. بل وسيجعلك تشعر بقدر من الأسف تجاههم، ويساعدك على إدراك أنك لست مختلفًا إلى هذا الحد، وأن أفكارك، في بعض الأمور، قد تكون مهمة مثل أفكارهم.



والحقيقة أننا نستطيع أن نتعامل بلطف مع بعضنا بعضًا عندما ندرك أننا جميعًا نواجه مشكلات متشابهة. ونستطيع جميعًا أن نجرب أنفسنا في التفكير -وهو الأمر الذي ينتهي بأن يصير العالم بأكمله أكثر مهارة.

أشياء أحب أن أعرف أكثر عنها

ضع قائمة بالأشياء التي تحب أن تعرف أكثر عنها. مثلًا:

- ما الذي تفهمه الحيوانات وما الذي لا تفهمه؟
- لماذا نحلم؟
- هل هناك حياة على كواكب أخرى؟
- هل الإنترنت سيّئ أم جيد؟
- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________

فكرةٌ من رينيه ديكارت

رينيه ديكارت فيلسوف فرنسي ولد عام 1596 وعاش معظم حياته في باريس وأمستردام. كانت له لحية صغيرة مدبّبة ويضع على رأسه عادة قبعة سوداء كبيرة. كان ماهرًا جدًّا في الرياضيات، لكنه قضى أيضًا بضع سنوات كجندي. أكثر ما أَحَبَّه هو التفكير. وكثيرًا ما بقي في فراشه طوال الصباح فقط ليفكر. وظنه أصدقاؤه كسولًا جدًّا -مع أنه في الحقيقة لم يكن كسولًا على الإطلاق، لأن التفكير عملٌ جاد. ذات يوم شديد البرودة جلس داخل فرن كبير (لم يكن ساخنًا جدًّا وقتها) وفكر في مدى ضآلة ما يعرفه أي شخص على وجه اليقين. أدهشه كم يظن الناس أنهم يعرفون، لكنهم لا يعرفون بحق. لا يدرك الناس أن قدرًا كبيرًا مما يظنونه حقائق ليس إلا آراء. والآراء يمكن بسهولة أن تكون خاطئة.

كان ديكارت ماهرًا جدًّا في الشعور بالحيرة. اعتقَدَ أن الشخص النابه هو من يستطيع التفكير والتساؤل عن الكثير من الأشياء. أحد الأشياء التي حيّرته كثيرًا كان سؤالًا حول الكلب وقدرته على التفكير. هل يفكر الكلب في مدى بُعد القمر، أو يطرح أسئلة على نفسه؟ حيَّره كثيرًا أيضًا الفارق بين الفكرة والشيء المادي. تستطيع أن تقول إن إصبعك طوله 6.5 سنتيمترًا، وتستطيع أن تقيسه لترى أن ذلك صحيحٌ لكنك لا تستطيع استخدام مسطرة لقياس فكرة. لم يصل ديكارت أبدًا إلى إجابة جيدة عن تلك المعضلات -لكنه أصبح مشهورًا لأنه طرح أسئلة مشوِّقة.

كذلك أَحَبَّ ديكارت كيف يمكن لجهل الآخرين أن يجعله يشعر بمزيد من الثقة. الناس يتصرفون وكأنهم يعرفون كل شيء، لكنهم لا يعرفون حقًّا. يبدون كأنهم يعرفون كيف ينبغي لكل شيء أن يسير بالضبط، ما هي الوظيفة الجيدة، ما الذي

ينبغي عليك فعله في وقت فراغك، ما هي الطريقة الصحيحة لإدارة بلدٍ ما، مَن ينبغي أن يكون في موقع المسؤولية وما الذي ينبغي تدريسه في المدارس.

لكن الحقيقة أن الناس لا يعرفون أفضل الإجابات عن تلك الأشياء. إنهم ليسوا أغبياء -كل ما في الأمر أنها أسئلة شديدة الصعوبة حتى إننا لم نصل إلى الإجابات الصحيحة عنها بعد. كل إنسان لديه فرصة أن يصير مفكرًا.



الفكرة الكبيرة رقم 10

التهذيب مهم

قد تبدو فكرة التهذيب مملة إلى حد ما. هناك على الأرجح بعض الأوقات التي يدخل فيها والدك أو والدتك غرفتك ويسألانك: «كيف كان يومك؟»، لكنك لا تشعر برغبة في الإجابة. إنه ليس سؤالًا مثيرًا. لعلك تقرأ مجلة وتأكل خبزًا محمّصًا، ولا تريد حتى أن ترفع رأسك إليهما. أو ربما يرسل لك جدَّاك كتابًا هدية في عيد ميلادك. إنه كتاب لطيف، لكنك لا تريد أن ترسل لهما رسالة شكر، أو تتصل بهما. قد تكون مشغولًا أو ربما تشعر بقدر من الخجل. ربما في أوقات أخرى يُعِدّ لك والدك شيئًا شهيًّا جدًا على الغداء. تستمتع بتناوله، لكن لماذا تضطر إلى إخباره بأنه لطيف؟ إنه والدك. وهو يعرف أنه لطيف -فهو الذي أعدَّه.

أنت تحب والدَيك (معظم الوقت)، وجدَّيك أيضًا، لكنك ربما لا تتخيل أهمية أن تردّ عليهم أو تشكرهم أو أن تقول: «هذا جميل جدًّا، شكرًا لأنك أعددته». إنهم بالغون وأنت مجرد طفل. يستطيعون قيادة سيارة ولديهم بطاقات ائتمان. لا يبدو لك أن ما تقوله -أو لا تقوله- قد يصنع أي فارق بالنسبة إليهم.

لكن الغريب أن البالغين، من داخلهم، ليسوا أقوياء مثلما يبدون. فهم يقلقون وينجرحون بسهولة. يقلقون على الحب،

يقلقون على وظائفهم، يقلقون عليك. إذا لم تردَّ عندما يسألك والداك عن يومك، سيشعران بالقلق من أن تكون غاضبًا منهما. إذا لم تقل شكرًا عندما يجهزان لك شيئًا تأكله، يقلقان من أنهما لا يستطيعان إرضاءك. جدَّاك يريدان أن يعطياك هدية تحبها، إذا لم يسمعا منك كلمة إعجاب، سيشعران بالقلق من أنك لم تحبها -والأهم، أنك لا تحبهما.

أنت لا تدرك عادةً الشكوك التي تساور البالغين. لا تدرك كيف يمكن أن تجرح مشاعرهم ببضع كلمات، أو بعدم قول أي شيء. تستطيع أن تجعلهم يشعرون بالحزن أو السخف. أمر غريب أن تفكر أنك تمتلك تلك القوة. البالغون يشبهونك أكثر مما قد تتخيّل.

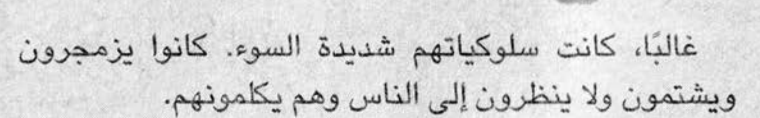
لعلك ظننت من قبل أن التهذيب مطلوب منك لأن الآخرين أقوى منك وسوف يغضبون إذا لم تتصرف معهم بلطف. لكن الأمر ليس كذلك على الإطلاق. التهذيب مهم لأن الناس مثل الأشياء الهشة سهلة الكسر، يجب التعامل معهم بحرص.

عادةً، لا نقصد أن نجرح مشاعر الآخرين، لكننا لا ندرك أحيانًا أننا نستطيع أن نجرحهم، أو ننسى أن الناس ينجرحون بسهولة. قد لا تتذكر دائمًا أنك بعدم الرد على شخص ما يمكن أن تصيبه بالقلق أو الحزن. يبدو لك الأمر تافهًا -أن ترفع رأسك وتقول: «أهلًا، كان يومي في المدرسة جيدًا»، أو «لقد أعجبني الكتاب»، أو «شكرًا على إعداد الغداء يا بابا». تلك في الحقيقة ليست أشياء صغيرة. إنها كلمات قوية يمكن أن تجلب الراحة وتصنع الابتسامة على وجه أي إنسان، حتى الشخص الذي ظل يعيش على الأرض خمسة أضعاف العمر الذي عشته أنت.

فكرةٌ من كونفوشيوس

أحد الفلاسفة الذين فكروا في مسألة التهذيب واهتموا بها كثيرًا عاش في الصين قبل نحو ألفين وخمسمئة عام. اسمه كونفوشيوس. كان والده جنديًّا، لكنه للأسف توفي عندما كان كونفوشيوس صغيرًا جدًّا، وبعدها عانت الأسرة من الفقر. عندما ترك كونفوشيوس المدرسة، بدأ مسارًا مهنيًّا كموظف حكومي وانتهى به الأمر أن أصبح مستشارًا مهمًّا للحكام المحلِيين في مناطق مختلفة من الصين. عاش كونفوشيوس في زمن كان فيه الجنرالات يستطيعون فعل ما يشاؤون -كانوا في موقع المسؤولية لأنهم أقوى من الجميع.





غالبًا، كانت سلوكياتهم شديدة السوء. كانوا يزمجرون ويشتمون ولا ينظرون إلى الناس وهم يكلمونهم.

اعتقد كونفوشيوس أن تلك مشكلة خطيرة للغاية. آمن أن الحكومة ينبغي أن تكون خيِّرة وأن جزءًا مهمًّا من الخير يتمثل في الاهتمام بالسلوك وآداب اللياقة. فكَّر كثيراً في الانحناء (وهو مثل المصافحة عند الصينيين)، وكيف أن الشخصين عندما يتقابلان ينبغي أن ينحني كل منهما للآخر لكي لا يشعر أيٌّ منهما بالإهانة أو تنجرح مشاعره. عرف كونفوشيوس أنّ السلوكيات الطيبة أمرٌ مهمٌّ، لأن الكلمات الخطأ يمكن -على حد تعبيره- أن تجرح مثل السيف.

الفكرة الكبيرة رقم 11

لماذا نؤجّل عمل اليوم إلى الغد؟

في اللغة الإنكليزية لدينا كلمة تصف سلوكًا معتادًا لدى الناس. الكلمة هي procrastinate، وهي مكوَّنة من كلمتين باللغة اللاتينية: pro وcras. الأولى تعني «باتجاه» والثانية تعني «الغد»، ومعًا تعنيان «تأجيل العمل إلى الغد، أو إلى وقت لاحق». لعلك تفعل ذلك أحيانًا، أنت أيضًا. تخيّل أن أمامك واجبًا مدرسيًّا يجب أن تنجزه: قطعة إنشاء حول ما فعلته في الإجازة. المدرّس مخيف، لذا تريد أن تخرج القطعة بأفضل صورة و، بطريقة ما، تشعر بالحماسة تجاهها. ستكون قطعة طويلة. أمامك عطلة نهاية الأسبوع بأكملها. يوم الجمعة تفكر، «سأكتبها غدًا». يوم السبت تفكر، «سأكتبها يوم الأحد». ويوم الأحد تفكر، «سأكتبها الليلة». لكن عندما يحل مساء الأحد تدرك أن الوقت قد تأخر. الآن تشعر بالضيق من نفسك على «تأجيل عمل اليوم إلى الغد».

سهلٌ علينا أن نتهمك بالكسل، لكن الأمر أكثر تعقيدًا من ذلك. علينا أن نكتشف لماذا نؤجل الأشياء بهذه الطريقة (لست وحدك من يفعل ذلك -الجميع تقريبًا يعانون من تلك المشكلة). لحسن الحظ، من فوائد الفلسفة أنها، بدلًا من أن تتركك تنزعج من نفسك، تستطيع إعطاءك بعض الإجابات التي تفسر لماذا تعاني -أنت وغيرك- من مشكلة ما.

السبب الأساسي الذي يجعلك تؤجل عمل اليوم إلى الغد هو

الخوف. يبدو ذلك غريبًا للوهلة الأولى، لأنك على الأرجح لم تشعر بالخوف من إنجاز واجبك المدرسي. لكن ربما كنت خائفًا بطريقة ما -خائف من ألّا تنجزه كما تريد. ربما لديك صورة في ذهنك حول المستوى الذي ينبغي أن يخرج به، ومن ثم صارت فكرة خروجه بمستوى أقل فكرة صعبة. المشكلة أنك إذا بدأت ولم تخرج القطعة مثلما أردت، قد تتحقق هذه الفكرة الصعبة. لذا تؤجل البدء لتتجنب الخوف من الإحباط. إذا لم تبدأ، لن تُفسد أي شيء. لا يمكن أن تخطئ. الناس يؤجلون عمل اليوم إلى الغد ليس لأنهم كسالى؛ بل لأنهم طامحون إلى الكمال غالبًا، لا يريدون أن يتحملوا ألمَ ألَّا ينجزوا الأشياء على أفضل نحو.

مشكلة تأجيل العمل لن تُحلَّ بأن تشعر بضيق من نفسك. بدلًا من ذلك، عليك أن تقنع نفسك بأن الأشياء تستحق أن نفعلها حتى لو ارتكبنا قدرًا من الأخطاء. عليك أيضًا أن تتقبل أن الكثير من الأشياء أصعب مما تبدو -لذا لا تستطيع دائمًا أن تنجزها على النحو السليم من المرة الأولى (أو ربما حتى من المرة الثانية أو العاشرة). ليس ذلك مستحيلًا -عليك فقط أن تستمر في المحاولة. قد يبدو لك أن الآخرين أفضل منك في أشياء معينة، لكنك لا ترى كل التمرين الذي كان على الآخرين ممارسته أولًا. إنهم ليسوا ماهرين بشكل سحري في فعل الأشياء. لقد ارتكبوا الكثير والكثير من الأخطاء. ما جعلهم ناجحين ليس أنهم لم يواجهوا مشكلات، بل أنهم واصلوا المسير.

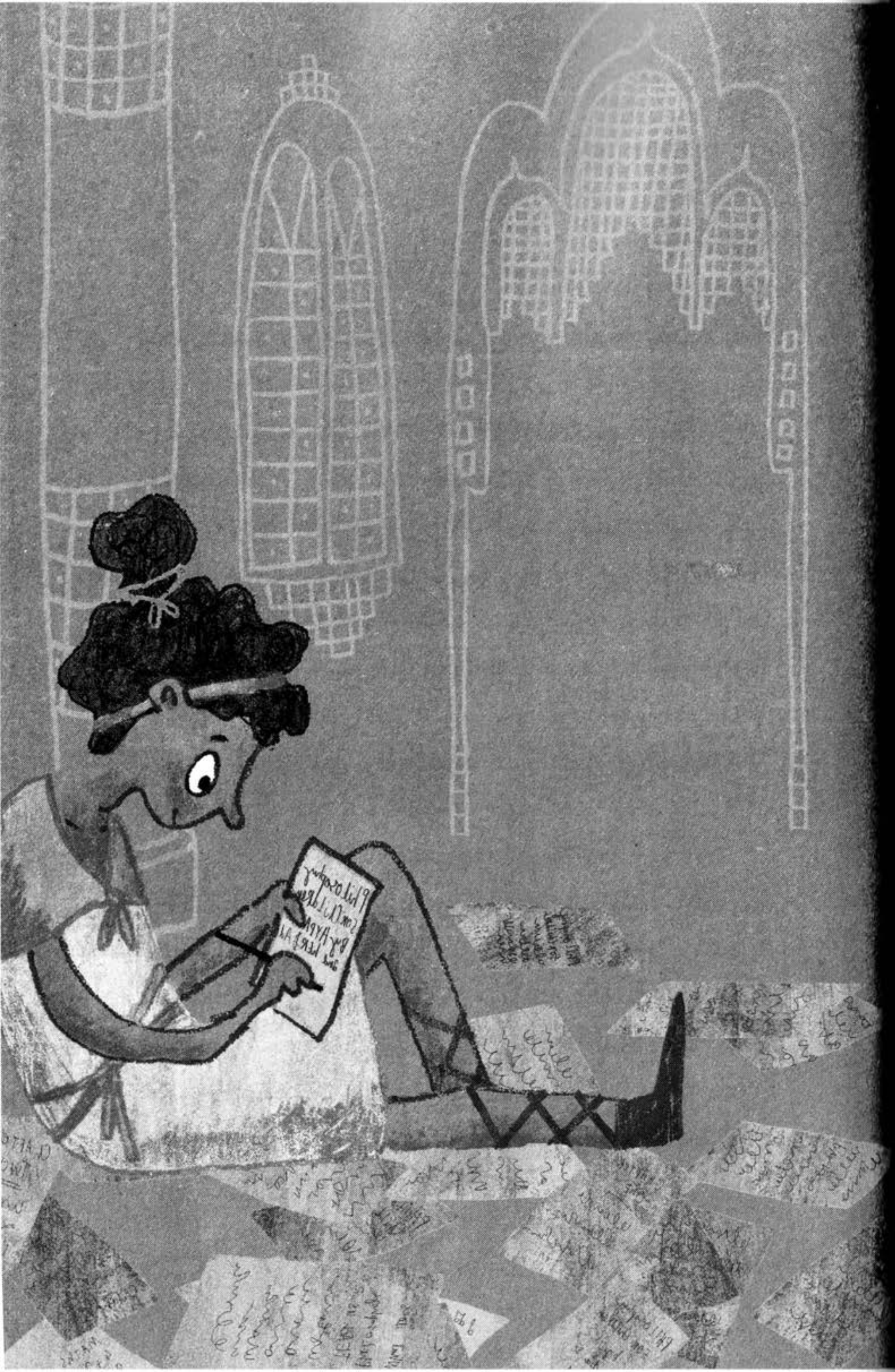
سوف تتمكن أخيرًا من الجلوس إلى العمل عندما يصير الخوف من ألّا تنجز العمل مثلما أحببت أقل من الخوف الأكبر والأخطر من ألّا تنجز أي شيء على الإطلاق.

فكرةٌ من هيباتيا السكندريَّة

هيباتيا فيلسوفة عاشت في أواخر عصر الإمبراطورية الرومانية. توفيت عام 405، تقريبًا في الوقت الذي هاجمت فيه قبيلة ألمانية جبّارة -القوطيُّون- مدينة روما نفسها واستولت عليها.

عاشت هيباتيا في الإسكندرية، المدينة المصرية المطلّة على البحر الأبيض المتوسط، التي اشتهرت بأعلى فنار وأفضل مكتبة في العالم. درَّست هيباتيا الرياضيات والموسيقى إلى جانب الفلسفة. اهتمت للغاية بجعل الأشياء الصعبة أسهل في الفهم. كان والدها مدرِّسًا أيضًا وكَتبَا معًا أحد أول الكتب في الفلسفة للأطفال (ولو أن الرياضيات في هذا الكتاب كانت أكثر منها في كتابنا هذا، لأن الناس في ذلك الزمن لم يفصلوا بين الموضوعات المختلفة مثلما نفعل الآن).

اشتهرت هيباتيا بكونها مدرِّسة ماهرة للغاية -كانت شخصًا شديد الهدوء واللطف. آمنت بأهمية اتخاذ الخطوات الصغيرة وكانت واثقة من أن الجميع يمتلكون القدرة على تعلم الكثير، في نهاية المطاف. لكنها قالت إن علينا البدء بتقبُّل أننا لا نعرف الأشياء -هذا ليس خطأنا، هذا أمر محتوم. بدلًا من وصف طلابها بالكسل، كانت تحاول أن تفهم بحقّ ما يجدونه صعبًا. واعتقدَت أننا نؤجل الأشياء الصعبة لأننا لم نتعلم كيف نبدأ بالخطوات الأسهل والأبسط أولًا. نحن نشعر بالخوف، ونؤجل عمل اليوم إلى الغد، لكننا، مثلما عرفَت هيباتيا، لسنا مجرد كسالى.



الفكرة الكبيرة رقم 12

لماذا يصعب أن تعرف ما تريد أن تفعله بحياتك؟

أحيانًا يسألك الناس سؤالًا: «ماذا تريد أن تصبح عندما تكبر؟». ربما تشعر أنك لا بد أن تعرف. قد يكون الأمر مخيفًا بعض الشيء. تعرف أن عليك أن تصبح شيئًا -لأن الجميع يصبحون شيئًا- لكن كيف يُفترض أن تكتشف هذا الشيء؟

بعض الأطفال والصغار يشعرون أنهم يعرفون: يقول الواحد منهم إنه يريد أن يصبح طبيبًا بيطريًّا أو لاعب كرة قدم أو مزارعًا أو طبيب أسنان. تلك أفكار لطيفة جدًّا، لكن الأشياء كثيرًا ما لا تسير على النحو الذي توقعته عندما كنت أصغر. في الحقيقة، من الصعب أن تتبيَّن ماذا ينبغي أن تصبح عندما تكبر -ومفهومٌ تمامًا أن العثور على إجابة جيدة قد يستغرق وقتًا طويلًا.

أحد الأشياء المربكة أن بعض الوظائف (عدد محدود جدًّا منها فقط) مشهور، لذا تسمع عنها كثيرًا. لكن تلك الوظائف مشهورة لأنها مميّزة بطريقة ما، وذلك يعني عادةً أنك نادرًا ما تجد شخصًا يحصل عليها. نادرًا ما يصبح أي شخص ممثلًا ناجحًا، أو يطوِّر ألعابًا للكمبيوتر، أو يخترع شيئًا ويصبح ثريًا جدًّا. عددٌ قليل جدًّا من الناس يعملون «موديل» أو يصبحون نجومًا رياضيين، أيضًا. والحقيقة أن

هذه الوظائف قد لا تكون لطيفة جدًّا. المشاهير لا يستمتعون دائما بالشهرة، لأنك إذا كنت مشهورًا تجد الكثير من الناس الذين لا يعرفونك بحقّ، ينتقدونك، ويقولون أشياء وضيعة عنك لأنهم يشعرون بالغيرة. لا يبدو الأمر على هذا النحو من الخارج، ولا هكذا تُصوِّره وسائل الإعلام، لكنها الحقيقة. لحسن الحظ، هناك الكثير من الوظائف الشيِّقة التي يمكنك القيام بها ولم تسمع عنها الكثير.

إذًا، كيف تتبيَّن ما تريد أن تفعله؟ إحدى الإجابات الجيدة أنك تستطيع التوقف عن التفكير عمّا قد يُسعد الآخرين أو ما قد يجعلك تربح الأموال، وتركز على ما تستمتع به فعلًا. ربما تحب ترتيب الأشياء، أو تحب الابتكار، أو حل المشكلات. ربما تحب شرح الأشياء للآخرين، أو لعلك مهتم بالطعام وطرق إعداده، أو تحب الحديث عن مختلف الأشياء مع الآخرين وسماع رأيهم فيها. لا يهم إذا كانت تلك الاهتمامات لا تبدو (حتى الآن) مثل وظائف -إنها أهم عناصر وظائفك المستقبلية.

قد يبدو غريبًا أن نتكلم عمَّا «تستمتع به» في هذا السياق. إذ قد تبدو المتعة والمرح نقيضين للعمل، لكن إذا أردت أن تصبح ماهرًا في شيء ما، يجب أن تستمتع به. ليس عليك أن تعرف الآن ما هي الوظيفة الفعلية التي سوف تحب ممارستها، عليك فقط التركيز على فعل أشياء بنَّاءة تحب أن تفعلها، وأن تصير ماهرًا فيها. العمل خليط غريب من الاضطرار إلى فعل ما يريده أناس آخرون (لكي تحصل على راتب) واكتشاف الأشياء التي تريد قضاء وقتك وأنت تفعلها (لكي تستطيع أن تفعلها بمهارة).

أحد الأشياء المهمة التي يمكن ألّا تكون فكرت فيها هي الألعاب التي تحب أن تلعبها وكيف تحب أن تلعبها. هذا الأمر قد يكون مفيدًا جدًّا عندما تفكر ماذا قد تريد أن تفعل عندما تكبر. مثلما ذكرنا من قبل، اللعب ليس نقيضًا للعمل -في الحقيقة، ما يفعله الأطفال عندما يلعبون هو نوع من التمرين على العمل. ليس المهم اللعبة الفعلية -بل الطريقة التي تلعبها بها. ربما عندما تبني أشياء بمكعبات «الليغو» تجد نفسك تستمع باتباع التعليمات -قد يعني هذا أنك سوف تستمتع بالعمل في مكتب ما. أو ربما تحب تصنيف المكعبات قبل أن تبدأ، فتضع كل الألوان المتشابهة والأشكال المتشابهة معًا لكي تعرف مكان كل شيء -قد يعني هذا أنك سوف تستمتع بوظيفة تحتاج منك أن تكون دقيقًا وواضحًا تجاه ما تفعله،



كأن تصير صيدلانيًّا أو أخصائي نظارات. أو ربما تحب أن تكون على حريتك وتفعل أول ما يخطر ببالك، ولا تتبع التعليمات أبدًا -قد يعني هذا أنك ستحِب أن تكون مبدعًا من نوع ما في المستقبل، مثل مدير فني في وكالة للإعلان، أو مصمم غرافيكيّ. تلك مجرد أمثلة قليلة، لكنها تُظهر نمطًا: العمل يشبه اللعب أكثر مما لعلك تخيّلت في البداية. ومشكلة الكثير من البالغين مع وظائفهم أنها لا تشبه بما فيه الكفاية اللعبة التي اعتادوا الاستمتاع بها. الأرجح أنهم، عندما حان وقت اختيارهم لوظائفهم، لم يفكروا بالقدر الكافي في الأشياء التي أحبوا فعلها عندما كانوا صغارًا -وهم يدفعون ثمنًا باهظًا لأجل ذلك.



فكرةٌ من جان جاك روسُّو

جان جاك روسُّو فيلسوف فرنسي عاش في القرن الثامن عشر، بين عامي 1712 و1778. كان والده يمتلك ورشة صغيرة لصناعة الساعات في جنيف، وأَحَبَّ القراءة لجان جاك الصغير. عندما كبر روسُّو، أَحَبَّ الموسيقى والخروج في نزهات طويلة بمفرده. كان مستقلًّا جدًّا. ذات مرة، عندما كان مراهقًا، خرج ليتنزه في الحقول حول جنيف. عندما رجع إلى المدينة، وجد البوابات مغلقة (في تلك الأيام كان الكثير من المدن محاطًا بأسوار فيها بوابات تغلق في الليل). بدلًا من انتظار الصباح، انطلق في مغامرة، وسار على قدميه طريقًا طويلًا إلى البلد المجاور: فرنسا. لاحقًا، نال روسُّو شهرة واسعة، غير أنه لم يكسب أبدًا الكثير من الأموال -لكنه لم يمانع مع ذلك، لأنه اعتقد أن الألطف أن يعيش المرء حياة بسيطة عادية من أن يصير غنيًّا ويعيش في بيت كبير.

إحدى أفكار روسُّو الكبيرة كانت أن الأطفال يتمتعون عادةً بحيوية داخلية أكبر من البالغين. وكان مما يشغل باله أن البالغين، بدلًا من التعلم أكثر، ينسون الأشياء المهمة التي تعلموها عندما كانوا صغارًا. هكذا، اعتقد روسُّو أن البالغين، بدلًا من تعليم الأطفال، عليهم أحيانًا أن يتعلموا من الأطفال. وقال أيضًا إننا ينبغي أن نحاول العثور على العمل الذي يناسب طبيعتنا. قد تبدو فكرة واضحة، لكنها ليست كذلك في الحقيقة، لأننا كثيرًا ما ننقاد وراء ما يظن الآخرون أنه وظيفة جيدة. تعامَلَ روسُّو مع ألعاب الأطفال بجدية بالغة، وقال إنها اللحظة الأولى التي نبدأ عندها في إدراك ما قد نفعله عندما نكبر.



الفكرة الكبيرة رقم 13

الأشياء الجيدة صعبة (على نحو لا نتوقعه)

بعض الأشياء واضحة الصعوبة. ركوب دراجة والسير بها على حبل مشدود أمرٌ رائع، لكن ذلك يحتاج بالطبع إلى سنوات من التمرين والكثير من السقطات والحوادث.

هناك أشياء أخرى تبدو لنا بسيطة. قد ترى كوميديانًا يقف على خشبة مسرح -يبدو في غاية الاسترخاء، فقط يقول ما يخطر بباله. يجعلنا هذا نظن أن من السهل أن يكون المرء كوميديانًا، لكن الحقيقة أنه لكي يجعل الأمر يبدو بهذه السهولة، ظل يتدرب في البيت لسنوات. الأرجح أنه كان يقف أمام المرآة ويفكر بجدية في ما إن كان عليه أن يرفع حاجبًا وهو يلقي نكتة ما، أو يضع يده اليسرى في جيبه عندما يلقي نكتة أخرى. وفوق كل ذلك، لا بد أنه أخفق عدة مرات قبل أن تراه على الخشبة. لا بد أنه ألقى نكاتًا لم يضحك عليها أحد، وقوبل بالصافرات والمقاطعات ووُصِف بالفاشل. أنت لا ترى كل التمارين الذي اضطر إليها وكل الصعوبات التي واجهها. يبدو الأمر شديد السهولة، لكنه في الحقيقة ليس سهلًا على الإطلاق.

الكثير من الأشياء هكذا. في الحقيقة، كل الأشياء الجيدة والمشوِّقة في الحياة تقريبًا يصعب أداؤها -كل ما في الأمر أن الناس لا يخبرونك عادة بمدى صعوبتها. إنهم يريدون تشجيعك، لذا يتجاهلون الصعوبات -تلك التي عاشوها وتلك التي قد تواجهك في المستقبل. عندما يتظاهر الناس بأن الأشياء ليست صعبة إلى ذلك الحد، يظنون أنهم يساعدونك. يخافون أنك إذا أدركت مدى صعوبة الشيء، قد تتخلى عنه، أو لا تجرِّبه من الأساس. يحاولون أن يتعاملوا بلطف. لكنهم في الحقيقة يخلقون لك مشكلات في المستقبل. من دون أن يقصدوا، يعرِّضونك للشعور بالإحباط عندما تواجه شيئًا صعبًا في نهاية المطاف -لأنك بدلًا من أن تستعد للمصاعب، ظننت أن كل شيء سيكون سهلًا نسبيًّا.

بالطبع، هناك أيضًا بعض الأشياء التي يعترف الجميع بصعوبتها، وهذا ما يجعلها تحتاج إلى الكثير من الوقت والجهد لتعلُّم إنجازها. كلنا نعرف صعوبة تعلم القراءة، على سبيل المثال. لذلك تحصل على الكثير من المساعدة في هذا التحدّي. المدرّسون يجب أن يذهبوا إلى الجامعة لكي يتعلموا تدريس القراءة للأطفال. هناك الكثير من الكتب المصوّرة للأطفال الصغار، لا تحتوي إلا على عدد قليل من الكلمات، لكي تساعدك وأنت تبدأ. لا أحد يتوقع منك أن تتعلم القراءة في بضع

دقائق -بالطبع سوف يستغرق الأمر وقتًا طويلًا والكثير من المِران، وسوف تحتاج إلى مساعدة.

الآلات الموسيقية أيضًا صعبة جدًّا. لعلك نظرت يومًا إلى بيانو أو كَمَان وفكرت كم سيكون ممتعًا إذا استطعت العزف عليه -ثم حاولتَ لمدة ثلاث دقائق فخرجَت أصواتٌ فظيعة. قد يستغرق الأمر ثلاث سنوات لكي تتعلم إخراج نغمة بسيطة لطيفة من كَمَان، وأكثر من ذلك لكي تصير ماهرًا في العزف عليه. الكثير من الأشياء تُشبه تعلُّم العزف على آلة موسيقية: صعب على نحو غريب وفظيع.

من الصعب جدًّا تكوين صداقات حقيقية، من الصعب كتابة قصة تحبها، من الصعب فَهْم والدَيك أحيانًا، أو معرفة ما تريد فعله عندما تكبر. لكن الناس لا يتكلمون عادة عن صعوبة تلك الأشياء. بل في أحيان كثيرة يجعلونك تظنها سهلة، في حين أنها قد تكون صعبة مثل تعلُّم القراءة أو العزف على الكَمَان. كلها تستغرق وقتًا طويلًا وتتطلب منك -وأنت تستحق- الكثير من المساعدة في إنجازها. عندما تفهم أن الأشياء صعبة وسوف تأخذ وقتًا طويلًا في تعلُّم إنجازها على النحو السليم، ستشعر بقدر أقل من الضغوط عندما لا تمضي بسلاسة -وهو ما سيحدث أحيانًا، لسوء الحظ. المشكلة الكبيرة ليست أن أشياء معينة صعبة، بل إننا نظل نتوقع أنها سهلة.

الأشياء الصعبة التي أحب تعلُّمها (شيء واحد كل يوم)

ضع قائمة بالأشياء التي تحب أن تتعلم إنجازها، وكذلك ما ستفعله بمهارتك الجديدة. مثلًا:

- كيف أتحدث لغة بلد آخر...
ثم سأصاحب شخصًا من هناك.

- كيف أرقص بثقة...
ثم سأطلب من شخص مرافقتي في الرقص.

- كيف أركب دراجة...
ثم سأسافر إلى مكان جديد ومثير.

- كيف... ____________________
ثم... ____________________

- كيف... ____________________
ثم... ____________________

- كيف... ____________________
ثم... ____________________

فكرة من فريدريك نيتشه

الفيلسوف الذي اهتمَّ أكبر اهتمام بصعوبة إنجاز الأشياء الطيبة كان رجلًا يسمى فريدريك نيتشه. ولد عام 1844، في منتصف القرن التاسع عشر. كان جادًّا منذ صغره، وماهرًا جدًّا في المدرسة -ولو أنه كان يشعر بمشاعر مختلطة تجاه المدرسة شديدة الصرامة التي يذهب إليها. كان كثير التشاجر مع شقيقته وأمه، أيضًا. عندما كبر نيتشه عمل لبضع الوقت مدرّسًا في إحدى الجامعات، لكنه لم يكن ماهرًا كثيرًا في التدريس، كما كانت صَحته تعتلُّ كثيرًا. لذلك، بدلًا من التدريس، قرر أن يسافر. عاش وقتًا طويلًا في جبال سويسرا وأطلق شاربًا عملاقًا. كان مظهره شرسًا، لكنه كان شديد التهذيب وكثيرًا ما يلقي النكات. كتب الكثير من الكتب لكن أحدًا لم يهتم بها في البداية، ولم تَبِع إلا نسخًا قليلة. مع ذلك، بعد وفاة نيتشه، صارت كتبه مشهورة جدًّا وقرأها الكثير والكثير من الناس.

اعتقد نيتشه أن الناس غالبًا يخافون من فعل الأشياء التي يجدونها صعبة -حتى إن كانت أشياء مهمة. قال إننا نقول لأنفسنا إننا لا نريد الأشياء الصعبة، حتى إذا كنا نريدها بيننا وبين أنفسنا. مثلًا، تخيل شخصًا يريد بينه وبين نفسه أن يصبح ماهرًا جدًّا في الرياضيات، لكنه يجدها صعبة جدًّا. قد يقول للآخرين إن الرياضيات غبية والأغبياء وحدهم يهتمون بأن يكونوا ماهرين فيها. هذه قصة يقولها لنفسه لكي يخفي طموحه السري. لكن نيتشه فهم ذلك. وتُذكِّرنا أفكاره بضرورة أن نعترف أن الأشياء صعبة، ومع ذلك ينبغي أن نفعلها بأي حال -مع معرفة أنها ستصير أسهل كلما حاولنا فيها أكثر، وأنها ستعطينا مكافأة عظيمة في نهاية جهودنا.


4 X 5 = 8

الفكرة الكبيرة رقم 14

نظرية ضَعف القوة

إذا أردت أن تسافر من نيويورك إلى باريس، فالطريقة الأسهل والأسرع، بالطبع، أن تأخذ طائرة. هناك الكثير من الأشياء في الطائرة تجعلها رائعة لسفر المسافات الطويلة -جناحاها العملاقان، على سبيل المثال، أو محركها القوي. مع ذلك، إذا فكرت في الأمر، فالطائرة ستكون أسوأ طريقة ممكنة لمحاولة الوصول من البيت إلى المدرسة، أو الذهاب إلى السوق. نفس الأشياء التي تجعل الطائرة عظيمة للمسافات الطويلة تجعلها فظيعة للتجول وسط بلدة أو مدينة. ستكون الطرق ضيقة جدًّا على جناحيها العملاقين، والمحرك سوف يهشِّم غالبًا كل واجهات المتاجر. وبالتأكيد، لن تجد موقفًا يتسع لها. نفهم من هذا أن نقاط القوة في الطائرة، التي تجعلها رائعة للمسافات الطويلة، يمكن أن تكون أيضًا نقاط ضعف في الرحلات القصيرة.

والحقيقة أن الأمر مشابه في البشر. مثلًا، قد تجد شخصًا ماهرًا

جدًّا في العمل. هذا يعني أنه ماهر في إنجاز أشياء صعبة بسرعة. الأرجح أيضًا أنه ماهر في إخبار الآخرين بما عليهم فعله ، وربما يمتلك القدرة على التفكير بعناية في المال معظم الوقت. ذلك الشخص لن يفوِّت اجتماعًا وسيعمل كثيرًا -ربما إلى وقت متأخر في الليل أو في عطلات نهاية الأسبوع. لكن نقاط القوة التي تجعله ماهرًا في العمل هي أيضًا نقاط ضعف. الأرجح أنه لا يمتلك ما يكفي من الوقت للَّعب أو المرح. ويراجع هاتفه طوال الوقت ليرى إن كان تلقَّى رسالة عن العمل. وقد يشعر بالضغط والقلق لأن عليه أن يتأكد من أن كل مشكلة صغيرة في العمل تُحل بسرعة. لذا، فإنّ ذلك الشخص، رغم كونه ماهرًا في أداء وظيفته، قد لا تكون صحبته ممتعة في البيت.

قد تعرف فتاةً أو صبيًّا مثيرًا للإعجاب -يطلق النكات عن المدرّسين، ولا يهتم برأي والدَيه فيه، ويتمتع بحسّ المغامرة وبعض الشقاوة. لكن هذه الأشياء المثيرة فيه هي أيضًا نقاط ضعف: الأرجح أنه يواجه الكثير من المشكلات لأنه مشغول كثيرًا بشقاواته، ولا يتعلم الكثير في المدرسة. بل ويمكن أن يكون العكس هو الصحيح -قد تعرف شخصًا حريصًا جدًّا ومرتبًا في المدرسة، وماهرًا جدًّا في عمله، لكنه ليس شجاعًا، ولا يحب الألعاب ولا تسلُّق الأشجار.

لدينا هنا فكرة كبيرة: نقاط القوة هي أيضًا نقاط ضعف.

كل نقطة قوة تمتلكها أنت أو أي شخص آخر هي أيضًا نقطة ضعف دائمًا. لا يمكنك أن تكون جيدًا في شيء من دون أن تكون سيئًا في شيء آخر. ولعلك ترى ذلك في نفسك. ربما تتضايق من نفسك لأنك لست ماهرًا في بعض الأشياء، لكنك تعرف أنك موهوب في مناطق أخرى. أو افترض، حتى، أنك ماهر في الكثير من الأشياء المختلفة -حتى ذلك يمكن أن يكون نقطة ضعف، إذ قد يجعلك ملولًا وسهل الانزعاج من الآخرين عندما لا يستطيعون فعل ما تفعله. بطريقة ما، مهارتك في أشياء معينة تجعلك دائمًا أقل مهارة في شيء آخر. إذا أردت أن ترى الصلة بنفسك، تستطيع أن تلعب لعبة صغيرة. ضع قائمة بما أنت ماهر فيه، وضع قائمة أخرى بالأشياء التي لا تتمتع بمهارة فيها -ثم انظر إلى العلاقة بين القائمتين.

فكرة أن نقاط القوة تقود إلى نقاط ضعف تخبرك كذلك بشيء عن الآخرين. لا أحدَ كاملٌ. كل الأشياء التي تجعل شخصًا ما ماهرًا سوف تجعله أيضًا ليس ماهرًا بطريقة أخرى. لا أحد يستطيع أن يكون الأب المثالي أو المدرِّس المثالي أو الصديق المثالي. ليس لأنه غبي أو لا فائدة تُرجى منه، بل لأنه يشبه تلك الطائرة: الأشياء التي تجعله عظيمًا بطريقة ما تعني أن هناك أشياء أخرى لا يمكن أن يكون ماهرًا فيها. علينا أن نتسامح مع نقاط ضعف الآخرين، وأن نتسامح مع نقاط ضعفنا.

نقاط القوة ونقاط الضعف

ضع قائمة بما لديك من نقاط قوة ونقاط ضعف. بعد أن تنتهي فَكِّر كيف ترتبط كل قائمة بالأخرى.

الأشياء التي أنا ماهر فيها	الأشياء التي لستُ ماهرًا فيها

فكرة من رالف والدو إمرسون

رالف والدو إمرسون فيلسوف أمريكي. ولد في أوائل القرن التاسع عشر، عام 1803. لم يكن إمرسون متفوقًا في المدرسة، لكنه التحق بعدها بالجامعة وصار أفضل بكثير (هذا يحدث للكثيرين). عمِل إمرسون مدرسًا لعدة سنوات، وعاش بالقرب من بوسطن معظم حياته -مع أنه أيضًا سافر كثيرًا، وقضى بعض الوقت في فرنسا، وإنكلترا، ومصر. كان خطيبًا مفوَّهًا وألقى الكثير من المحاضرات على جمهور كبير في كل أنحاء الولايات المتحدة. كان إمرسون رجلًا طيبًا ولطيفًا جدًّا، وكان أبراهام لينكولن، رئيس الولايات المتحدة في ذلك الوقت، يحمل له إعجابًا كبيرًا. اشترى إمرسون منزلًا صغيرًا في الريف، بالقرب من بحيرة صغيرة، وكان أصدقاؤه يذهبون لزيارته في عطلات طويلة.

انشغل إمرسون بكيف أن الأشياء الجيدة التي نُعجب بها كثيرًا ما تحتوي على نقائص. مثلًا، إذا كنت ذكيًّا جدًّا فالأرجح أنك ستكون وحيدًا أيضًا، لأن الآخرين لن يفهموك. أو إذا كنت تمتلك الكثير من المال فغالبًا ستكون لديك أيضًا الكثير من المسؤوليات. وإذا كنت مشهورًا، فسوف يحسدك الكثيرون وقد لا تكوِّن الكثير من الصداقات. إمرسون لم يعتقد ذلك في الناس فقط. حيوان الشيتا هو أسرع حيوان برّي -يستطيع أن ينطلق أسرع من سيارة السباق- لكن الأشياء التي تجعله سريعًا إلى هذه الدرجة، مثل خفة الوزن والرشاقة، تجعله ضعيفًا بطريقة أخرى. الأسد، وهو أبطأ كثيرًا من الشيتا، يمكن أن يسرق طعام الشيتا بسهولة لأنه أكبر وأقوى منها بكثير. بل إن إمرسون رأى أمثلة على نظرية «الضعف باعتباره قوة»

في الجمادات. مثلًا، المدينة شديدة الجمال، مثل فينيسيا أو باريس، قد تصير مزدحمة جدًّا بالسوَّاح لدرجة تجعلُ زيارتها ليست لطيفة للغاية. عن طريق النظر إلى أوجه الضعف والقوة تلك، لفت إمرسون إلى شيء حزين لكنه شديد الأهمية: لا يمكن لشيء أن يصل إلى الكمال.



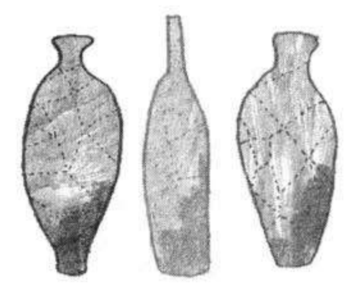
الفكرة الكبيرة رقم 15

كِنتسوجي

لعلك لم تسمع كلمة «كِنتسوجي» من قبل. ليست مفاجأة، فمعظم الناس لَم يسمعوها -ولو أنهم ربما سمعوا عن معناها. «كِنتسوجي» كلمة يابانية، مؤلفة من كلمتين يابانيتين أصغر: الجزء الأول، «كِن»، تعني «ذهبيّ»، والجزء الثاني «تسوجي»، تعني «إصلاح». عندما تضع الكلمتين معًا، يصير المعنى: «إصلاح الشيء المكسور بطريقة جميلة». قد تبدو لك فكرة قديمة للغاية، للوهلة الأولى. عادةً، إذا انكسر شيءٌ، تشعر بأنه انتهى. قد ترغب في رميِه أيًّا كان والحصول على شيء جديد. لكن ليس مع «الكِنتسوجي».

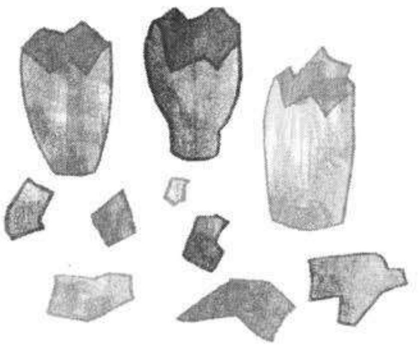
بدأ «الكِنتسوجي» منذ زمن بعيد في اليابان. كان اليابانيون القدماء يحبّون المزهريات والكؤوس، ويصنعون مزهريات وكؤوسًا جميلة جدًا، لكن بسبب رقّتها كانت هشة وتنكسر بسهولة. معظم الناس كانوا يلقون بالمزهريات والكؤوس المكسورة ويذهبون لشراء أخرى جديدة. لكن في منتصف القرن السادس عشر، راودت الفكرة شخصًا رأى أنه بدلًا من الاكتفاء برمي القدور، والكؤوس، والصحون الجميلة، ينبغي

على الناس إصلاحها. وبدأ الناس في إصلاح خزفياتهم المكسورة، لكن بدلًا من لصق أجزائها معًا بالصمغ الصافي، بدأوا يخلطون الصمغ بتراب الذهب. يعني ذلك أنك كنت ترى بوضوح شديد موضع إصلاح القِدْر. بذلك، لم يحاولوا التظاهر بأن الكأس أو المزهرية لم تنكسر من قبل -بل يُظهرون بوضوح شديد أنها قد أُصلحَت. يُظهرون أنهم لا يبالون، وأنه لا بأس من الاحتفاظ بشيء انكسر من قبل.



«الكِنتسوجي» فكرة كبيرة. بدأت من شيء صغير جدًّا -إصلاح كأس مكسورة- لكن الفكرة نفسها يمكن أن تستخدم مع أشياء أكثر أهمية. ليست الكؤوس فقط هي ما يمكن أن تنكسر، أو الصحون أو الألعاب أو أجهزة التلفزيون. في الحقيقة، أهم الأشياء التي يمكن أن تنكسر هي الناس. عندما ينكسر الناس يكون الكسر غريبًا -ليس فقط عظامك هي التي تنكسر أو جسمك هو الذي يتأذى، بل يمكن للكسر أيضًا أن يحدث إذا ثار غضبك وقلت شيئًا فظيعًا، أو إذا فعلت شيئًا وضيعًا. عندما يحدث هذا، تشعر وكأنك أفسدت ما كان لطيفًا ومحببًا فيك. ربما تشعر أن الآخرين لن يريدوك بعد الآن.

لكنك تستطيع إصلاح نفسك مثلما تُصلَح كؤوس «الكِنتسوجي». عندما تشعر بالأسف تجاه ما فعلته، وتعتذر للشخص الذي جرحته، فهذا نوع من الجَبْر. أنت تصلح مشاعرك. أنت لا تنسى أن شيئًا صعبًا قد حدث، ولا تتظاهر أنك لم تقل أو لم تفعل ذلك الشيء -لكنك تجعله أفضل وتصلح المشكلة.



عندما تتصالح مع شخص ما قد تسير الأمور بينكما أفضل مما كانت. بعد أن تتصالحا، تستطيعان أن تتأكدا من أن الشجار لن يعني نهاية الصداقة، وأنه يجعل الصداقة أقوى. وتعرف، أيضًا، أنك يمكن أن تغضب من والدَيك ثم تشرح المشكلة وتصلح الأمور -وأنك تستطيع أن تجعل علاقتك بوالدَيك أفضل مما كانت عليه من قبل. معرفة أن المشاعر قابلة للإصلاح مفيدة للغاية. أحيانًا لا تستطيع أن تمنع نفسك من جرح مشاعر الآخرين، وأحيانًا لا يستطيعون أن يمنعوا أنفسهم من جرح مشاعرك. هذا ليس شيئًا لطيفًا. لكن لا ينبغي أن تقلق كثيرًا تجاهه إذا تذكرت دائمًا فكرة «الكِنتسوجي».

ما الأشياء الأخرى التي يمكن إصلاحها وتحسينها؟

ضع قائمة بالأشياء -بخلاف الكؤوس والأكواب- التي يمكن إصلاحها. مثلًا:

- استخدام رُقَع ملونة لإصلاح بنطلون الجينز المفضل لديك.
- إصلاح صداقة عن طريق الاعتذار (وأن يكون اعتذارًا صادقًا).
- أنت نفسك. فكِّر في المرات التي أخفقت فيها أو رسبت في اختبار ما. لا شيء يستدعي الخجل في ذلك. بل إنه يساعدك على التعلم وهو ما جعلك ما أنت عليه الآن.
- ________________
- ________________
- ________________
- ________________
- ________________

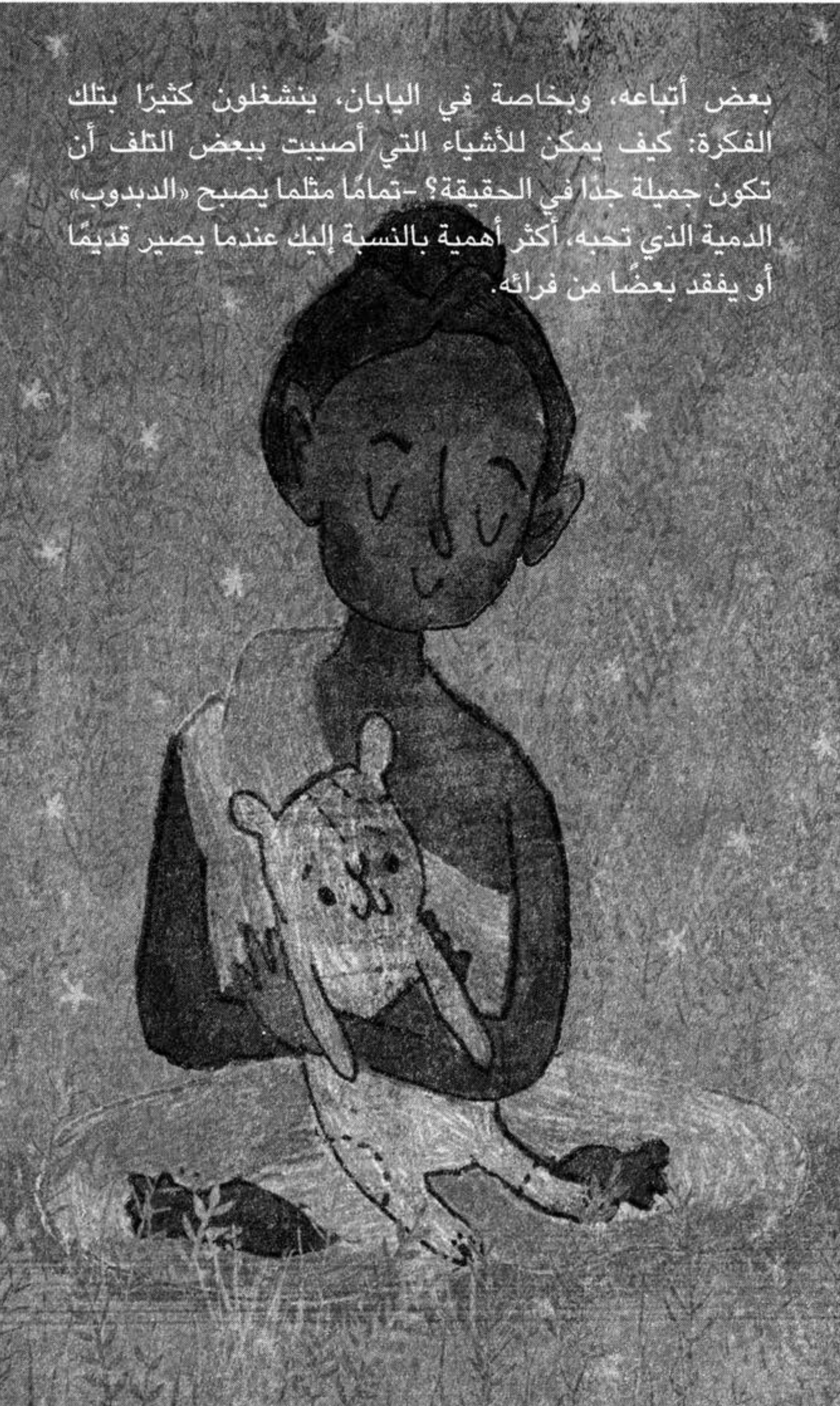
فكرةٌ من بوذا

قبل نحو ألفين وخمسمئة سنة، ولد فيلسوف اسمه سِدهارتا غوتاما في نيبال (حيث تقع جبال الهيمالايا). صرنا نعرفه باسم بوذا، أو «البوذا»، ولعلك سمعت عنه من قبل. كان بوذا أميرًا وكانت أسرته شديدة الثراء. عندما كان يشبّ عن الطوق عاش حياة ترف وبذخ -إذا سطعت الشمس بقوة في السماء، كان يُخصَّص له شخصٌ ليمسك بمظلة بيضاء فوق رأسه لكي يتمكن من اللعب في الظل. لكنه لم يكن سعيدًا. كان هناك الكثير من المعاناة في كل مكان في العالم. ولاحظ أن حتى الحشرات يُداس عليها.

لذا، عندما كبر بوذا سأل نفسه سؤالًا شديد الصعوبة: كيف يمكن أن نوقف المعاناة؟ إحدى الأفكار الكبيرة التي أتته كانت ضرورة أن نقبل أن الأشياء لن تصير مثالية أبدًا. سوف يسيء الناس فهمنا، وسوف نرتكب أخطاءً، وأصدقاؤنا سوف يكونون مزعجين أو لئيمين أحيانًا. وخططنا لن تفلح. والسماء سوف تمطر عندما نريد لعب الكرة، وسوف نسكب مشروب الشوكولاتة الساخن على بناطيلنا، وسوف نصاب بالبرد في أول أيام الإجازة الصيفية. لا نريد لتلك الأشياء أن تحدث، لكننا نعيش على هذه الأرض، وهذا النوع من الأشياء لا يمكن تجنبه. يشجعنا بوذا على قبول تلك الأشياء بدلًا من الانزعاج منها. إذا أردنا أن تصير الأشياء مثالية دائمًا سوف ينتهي بنا الأمر محبطين وحزانى أكثر بكثير من اللازم.

أَحَبَّ بوذا فكرة إصلاح الأشياء بدلًا من رمِيها. اعتقَد أن الشيء إذا كان قديمًا وباليًا ومكسورًا، لا ينبغي أن ننظر إليه كشيء سيّئ. وألهمت أفكار بوذا الكثير من الناس، وصار

بعض أتباعه، وبخاصة في اليابان، ينشغلون كثيرًا بتلك الفكرة: كيف يمكن للأشياء التي أصيبت ببعض التلف أن تكون جميلة جدًا في الحقيقة؟ -تمامًا مثلما يصبح «الدبدوب» الدمية الذي تحبه، أكثر أهمية بالنسبة إليك عندما يصير قديمًا أو يفقد بعضًا من فرائه.



الفكرة الكبيرة رقم 16

ضرورة التعليم بدلًا من الإلحاح

التعرض للإلحاح ليس شيئًا لطيفًا . تجد شخصًا يظل يطلب منك أن تفعل شيئًا ما، ثم يظل يسألك عنه: «هل فعلته بعد؟» وكلما سألك أكثر شعرت بأنك لا تريد أن تفعله. أحيانًا قد تُلِحّ أنت أيضًا. قد تُلِحّ على والدَيك لكي يُحضرا لك كلبًا أو لكي يأخذاك إلى السينما لمشاهدة فيلم تريد بحق أن تشاهده. يمكنك أن تسألهما كل يوم (أو عشر مرات في اليوم) ولا يقولان نعم أبدًا. مع أن الكثير من الناس يُلِحُّون، فالشيء الغريب أن الإلحاح لا يفلح كثيرًا. وحتى إذا قال أحدهم نعم، فهو يشعر بأنه أُرهق وأُجبر على فعل شيء لا يرغب حقًّا في فعله. لا أحد يحب الإلحاح، ولا أحد يحب أن يتعرض للإلحاح.

إذًا، لماذا يُلحّ الناس؟ الإلحاح، في الأساس، هو محاولة جعل شخص ما يفعل شيئًا ما. محاولة إقناع شخص آخر. إذا ألححت، فذلك ليس لأنك تريد بحق لشيء أن يحدث -بل لأن لديك فكرة في رأسك عن أهمية هذا الشيء أو جماله،

وتريد من الشخص الآخر أن يتّفق معك. تريد منه أن يفهم ما تفهمه.

المشكلة أن الإلحاح ليس طريقة جيدة لجعل أي شخص يفهم أي شيء. الإلحاح يشبه التعليم السيّئ. تخيّل نفسك لا تفهم كيف تحل مسألة جمع رياضية. المدرّس السيّئ قد يظل يقول لك: «لماذا لا تحلها؟». إنه لا يشرح. إنه لا يعلمك على الإطلاق. إنه فقط يُلِحّ عليك.

الفكرة الكبيرة هنا هي أن الناس عندما لا يفعلون ما يرغب فيه الآخرون، فذلك عادة لأنهم لا يفهمون على نحو سليم السبب الذي يجعل هذا الشيء مهمًّا. الشخص الملحُّ يعرف أن الشيء مهم -لكنه لا يشرح لماذا يُعتَبر فكرة جيدة، لذلك لا يفهم أحدٌ، ولا يفعله أحدٌ. إذا ألححت أو ناكدت أو ظللت تتكلم عن شيء بلا انقطاع، فما تحاول أن تفعله في الحقيقة (ولكنك لا تفعله فعليًّا) هو تعليم الشخص الآخر ما تفكر أو تشعر به.

قد تكون مفاجأة أن تفكر أنك تستطيع أن تكون مدرّسًا. أنت عادةً تفكر في المدرّس باعتباره شخصًا أكبر سنًّا، لديه وظيفة متخصصة في التدريس للناس. لكن الحقيقة أن التدريس شيء يجب أن يفعله كل إنسان أحيانًا. أنت تصير مدرّسًا كلما ساعدت شخصًا آخر على فهم شيء ما -لكن الأمر قد يكون صعبًا لأن البالغين غالبًا لم ينفقوا الكثير من الوقت على تعليمك كيف تصير مدرسًا.

فكّر في أفضل مدرّس قابلته في حياتك. لماذا كان ماهرًا إلى تلك الدرجة؟ ربما كان ماهرًا في الاستماع إليك -لم يكتفِ بإخبارك بالأشياء، لكنه سمع ما تريد أن تقوله. أو ربما كان يسألك الكثير من الأسئلة، ما يعني أنه يحاول أن يكتشف لماذا لا تفهم شيئًا ما. الأرجح أن هذا المدرّس الماهر كان أيضًا صبورًا -إذا لم تفهم شيئًا ما، لا يأمرك أن تصمت أو يصِفك بأنك غبي. كان على الأرجح متحمسًا، أيضًا، ويحب مشاركة الأفكار معك. أو ربما الأهم أنه لم يكن يجعلك تشعر بالسوء لأنك لا تعرف شيئًا ما. المدرّس الجيد يتذكر أنك لا يمكن أن تعرف الشيء إلى أن يعلّمه لك -لذا إذا لم تفهم شيئًا ما، فذلك ليس لأنك غبي، ولكن لأنك لم تجد مدرسًا جيدًا بما يكفي بعد.

لذا، الأرجح أنك تعرف الآن بالفعل الكثير عن التدريس الجيّد، لأنك حظيت بمدرّس جيد في وقت ما. تستطيع أن تتعلم كيف تصير مدرّسًا، أنت أيضًا، عن طريق التعلُّم من ذلك المدرّس. تذكَّر أنك إذا تعرضت للإلحاح، فذلك يعني أن الشخص يحاول أن يعلّمك شيئًا -وتذكَّر، أيضًا، أنك إذا أردت أن تشرح شيئًا لشخص ما، فالأفضل أن تعلِّمه، لا أن تُلِحَّ عليه.

الإلحاح مقابل التعليم

ما الأشياء الأخرى التي تستطيع أن تفكر فيها ويمكن أن تتغير من الإلحاح إلى التعليم؟

انظر إلى الأمثلة بالأسفل، ثم اكتب بعضًا من أفكارك.

أمثلة على التعليم	أمثلة على الإلحاح
«ترتيب غرفتك سيسهِّل عليك العثور على الأشياء»	«اذهب ورتب غرفتك!»
«الذهاب في الموعد يبيِّن للناس أننا نقدِّر ما سوف نراه»	«أسرع، لقد تأخرنا!»
«لماذا تتصرف بهذه الطريقة في رأيك؟»	«أنت مزعج»

فكرة من إمانويل كانط

في القرن التاسع عشر، عاش في ألمانيا فيلسوف اسمه إمانويل كانط. كان مظهره غريبًا -كان صغير الحجم وظهره محني بعض الشيء. كانت أسرته شديدة الفقر، لكنه كان متفوقًا في الدراسة وحصل على وظيفة في إحدى الجامعات، حيث صار مدرّسًا يحظى بشعبية واسعة. كان يذهب إلى العديد من الحفلات حتى إن أصدقاءه تساءلوا إن كان سيجد وقتًا لتأليف الكتب، لكنه كان يستيقظ مبكرًا جدًا (في الخامسة صباحًا) ويكتب. كان مرتبًا ومنظمًا جدًّا وأَحبَّ وضع قواعد صغيرة لحياته. كان يخرج للتنزه دائمًا في الرابعة بعد الظهر، ومن قواعده أن يُلقي النكات وهو يأكل الكعك أو الآيس كريم بعد العشاء. أَحَبَّ كانط التطلع إلى النجوم في الليالي الصافية المعتمة، كانت تذكّره بأنه ضئيل جدًّا والكون عظيم جدًّا.

كره كانط أن يوجه الناس الأوامر بعضهم لبعض. اعتقَدَ أن أهم شيء هو أن تفهم لماذا ينبغي عليك أن تفعل شيئًا ما -لا ينبغي عليك أن تفعل الشيء فقط لأن شخصًا أمرك بفعله، ولكن لأنك ترى بنفسك أن هذا الشيء مفيد. لذا، إذا أردنا أن نجعل الآخرين يفعلون أشياءَ، علينا أن نشرح لهم على نحو لائق ما نريده. علينا أن نجعلهم يرون بأنفسهم ما الذي يجعلها فكرة جيدة. اعتقَدَ كانط أن الشيء، إذا كان فكرة جيدة بحقٍّ، فسوف يستطيع الآخرونَ فهم السبب الذي يجعله يستحق أن يُفعَل. إذا علَّمتَهم، لن تُضطرَ إلى إجبارهم.


لماذا عَبَرت الدجاجة الطريق؟
لكي تصل إلى الجانب الآخر

الفكرة الكبيرة رقم 17

مشكلة العقل- الجسم

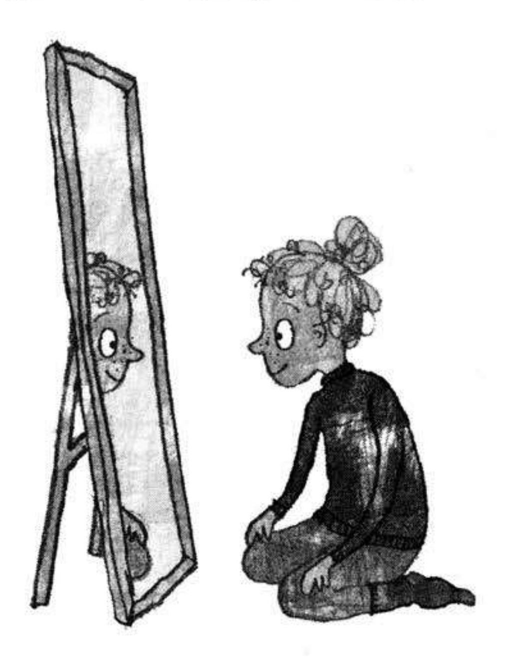
رأيُ الناس فيك يعتمد كثيرًا على مظهرك. هذا أمر غريب، وصعب أحيانًا حين تفكر فيه -لكن أيضًا مهم جدًّا أن نناقشه.

إذا تصادف وكنتَ جميلًا أو ذا مظهر بريء، غالبًا سيظنك الآخرون (وبخاصة البالغون) شخصًا لطيفًا جدًّا ومؤدبًا جدًّا. قد لا يكون لهذا علاقة فعلية بما تشعر به بداخلك، لكنهم لا يعرفون ذلك. إذا كان مظهرك فوضويًّا ومجنونًا، غالبًا سيظنك الناس هكذا، حتى لو كنت في الحقيقة شخصًا حريصًا ومراعيًا للآخرين.

إذا لم يبدُ ذلك لطيفًا جدًّا، تذكَّر أنك على الأرجح تظن الأشياء نفسها في الآخرين أحيانًا. إذا قابلتَ شخصًا لا تعرفه جيدًا، غالبًا ستُخمِّن شخصيته من مظهره. كل ما تعرفه عندما تقابل شخصًا جديدًا هو مظهره -لا تعرف أي شيء عمّا يدور بداخل رأسه.

مع ذلك، فالوضع يختلف عندما يتعلق الأمر بك أنت. أنت تعرف نفسك، وتعرف أن مظهرك لا يعكس بحق ما أنت

عليه. ربما لا تبدو بالضبط كما تحب أن تبدو. ربما تظن نفسك طويلًا جدًّا أو قصيرًا جدًّا، أو تتمنى لو كان أنفك مختلفاً أو شعرك أو عيناك؛ لعلك قَلِق أنك ممتلئ جدًّا أو نحيف جدًّا، أو أنك لا تبدو مثل الآخرين. وراء تلك المخاوف المختلفة للغاية تكمن فكرة أساسية واحدة: الآخرون سيأخذون عني فكرة خاطئة -لن يروا حقيقتي، بل سيرون مظهري فقط.



إذا نظرت لنفسك بحرص شديد في المرآة وتخيّلت ما قد يظنه الآخرون عنك إذا لم ينتبهوا إلا لمظهرك، قد تجده أمرًا غريبًا جدًّا. تخيل شخصًا يحاول أن يخمّن شخصيتك.

سيصيب في شيء أو شيئين، لكنه سيخطئ في الكثير من الأشياء. هناك فارق مهم للغاية بين ما تبدو عليه من الخارج وما أنت عليه حقيقةً من الداخل.

جرّب أن تمشِّط شعرك بطريقة مختلفة أو أن تصنع بوجهك تعبيرًا مختلفًا في المرآة. تلك التغيّرات لا تغيِّر فعليًّا أي شيء -لا زلتَ الشخص نفسه بالضبط كما كنت طوال الوقت، لكن مظهر وجهك الآن سيرسل رسالة مختلفة للناس. أمرٌ مدهش كيف يمكن أن تغيِّر رأي الناس فيك فقط بتغيير مظهرك، حتى لو لم تتغير بحق على الإطلاق.

لكن بصرف النظر عن درجة تغييرك لشعرك أو اختيارك لملابس مختلفة، أو لطريقة مختلفة في الابتسام أو العبوس، يظل شيء واحد مؤكد: الآخرون لن يستطيعوا معرفة حقيقتك بالنظر إليك فقط. ليس هذا لأن الآخرين أغبياء -بل لأن من الصعب دائمًا معرفة حقيقة الشخص من الداخل.

لا بأس أن تشعر بقليل من الحزن تجاه ذلك أحيانًا. أنت لا تختار كيف تبدو، لكن الآخرين يحكمون عليك من خلال مظهرك. يرون شعرك أو أنفك أو ساقيك ويقرِّرون من أنت بناءً على ذلك فقط. لهذا السبب من الطبيعي أن يقلق الناس على مظهرهم -لأنهم يعرفون (للأسف) أن الآخرين سيحكمون عليهم بناءً عليه. ليس ذلك عدلًا، لكنه يحدث طوال الوقت. الشيء الغريب أنّ هذا يحدث للجميع. كل

شخص أُلقيَ داخل جسد لم يَختَره. نحن لا نختار كيف نبدو؛ ومع ذلك نظل نحكم على الآخرين كما لو كانت حقيقتهم تتحدد بمظهرهم.

نستطيع أن نكون ألطف تجاه الآخرين حين نتذكر أن الناس، من داخلهم، قد يكونون مختلفين للغاية عن مظهرهم. الشخص الذي يبدو ذكيًّا جدًّا ومملًا قد يكون ودودًا ومرحًا، والشخص العجوز والبطيء لعله يتذكر بالضبط كيف يكون طفلًا؛ والشخص الذي يتحدث بطريقة غريبة قد تكون لديه أشياء مهمة للغاية يقولها؛ والشخص الذي يتمتع بالجمال أو الوسامة قد يكون حزينًا وقبيحًا من الداخل؛ والشخص الذي يبدو ناجحًا للغاية لعله يشعر فعليًّا بأنه فاشل. لا تستطيع أن تعرف بمجرد النظر إليهم. مع ذلك، فأنت تعرف شيئًا واحدًا: أنهم مثلك، لأنهم جمعيًا يختلفون في داخلهم عن المظهر الذي تَصادَف وأن خُلقوا عليه.



فكرةٌ من جان بول سارتر

وُلِد الفيلسوف الفرنسي جان بول سارتر عام 1905، في بداية القرن العشرين، كان تعيسًا في المدرسة، حيث كثيرًا ما تعرض للتنمّر، لكنه التحق بالجامعة وأظهر تفوقًا كبيرًا. كانت لديه أذنان كبيرتان على غير العادة وكانت عينه اليُمنى تبدو دائمًا وكأنها تحدِّق في الزاوية، وكان أيضًا يتصرف بقدر من الشقاوة ويحب عمل المقالب في الآخرين. بعد الجامعة، أصبح سارتر مدرِّسًا في مدرسة لبضع سنوات وعاش في باريس. أَحَبَّ الذهاب إلى المقاهي، وتناوُل الكعك والفطائر. في النهاية أصبح مشهورًا جدًّا -عندما توفي عام 1980، حضر جنازته خمسون ألف شخص.

انشغل سارتر كثيرًا بكل الأشياء الغريبة المتعلقة بكون المرء حيًّا. أحد تلك الأشياء الغريبة أننا نشعر بأنفسنا بطريقتين مختلفتين للغاية: لدينا الطريقة التي نحن عليها بأنفسنا والطريقة التي نحن عليها «للآخرين». داخل رؤوسنا لدينا ذكريات، وخطط، وأفكار، وآمال، والكثير من المشاعر المعقدة. لكن بالنسبة للآخرين، قد نكون مجرد شخص يرتدي نظارة يذهب إلى المدرسة في آخر الشارع. كان سارتر قلقًا أننا قد نخسر تواصلنا مع كل الأشياء المثيرة داخل رؤوسنا ونبدأ بالتفكير في أنفسنا تمامًا كما يرانا الآخرون. قد نولي انتباهًا أكبر من اللازم لرأي الآخرين فينا.

ونحن لا نفعل ذلك لأننا بَشِعون، لكننا كثيرًا ما ننسى أن الآخرين مشوِّقين أكثر بكثير مما يُبدون عليه. قد ترى مدرِّسك بوصفه مجرد مدرِّس، لديه تسريحة شعر غريبة بعض الشيء وحذاء سيِّئ، غير أنه مختلف من الداخل. إنه يتذكر عندما كان في الخامسة من عمره ويلعب «الاستغماية» (الغمِّيضة)،

وعندما كان في الثانية عشرة وماهرًا في الجمباز. إنه يحب السباحة ويخرج لتناول العشاء مع أصدقائه ويحلم بتسلق الجبال في آيسلندا، أو تعلُّم ركوب الدراجة البخارية، أو الرقص.

مهمٌ جدًا أن تحاول التفكير مثل سارتر، وأن تتذكر أنك لا تستطيع معرفة حقيقة الشخص بمجرد النظر إليه -عليك أن تعرفه أولًا.



الفكرة الكبيرة رقم 18

لماذا تشعر بالوحدة؟

هل سبق أن شعرت بالوحدة؟ غالبًا يحدث لك ذلك من حين إلى آخر. الجميع يشعرون بالوحدة أحيانًا، حتى عندما يكونون محاطين بالأصدقاء والأسرة -هذا لا يعني أنك غريب.

هاكَ واحدًا من أكثر الأشياء إثارة للحيرة في الشعور بالوحدة -إنه لا يحدث فقط عندما لا تكون محاطًا بالآخرين. الحقيقة أننا، في معظم الوقت، نشعر بالوحدة عندما يبدو أن لا أحد يفهمنا. لهذا السبب قد يجعلك الشعور بالوحدة تتساءل إن كان ثمة خطأ فيك. ربما الصِّبية الآخرون في فصلك يتحمسون لأشياء لا تثير اهتمامك. أو لعلك تحب دراسة الحشرات أو الأساطير اليونانية (مثلًا)، لكن تلك الأشياء لا يبدو أنها تثير اهتمام أي شخص غيرك. قد يجعلك ذلك تشعر بالوحدة. وقد ينتهي بك الأمر إلى الإحساس بأنك غريب بعض الشيء وأن لا أحد يفهمك.

مع ذلك، فأنت لست غريبًا ولا يصعب فهمك إلى هذه الدرجة. كل ما في الأمر أنك محاط بتشكيلة صغيرة جدًا من الناس: العشرون أو الثلاثون طفلًا الذين تصادَف كونهم

في فصلك، وحفنة من الناس الذين تصادَف وكانوا في دائرة أقاربك المقربين. هذه المجموعة الصغيرة لا تمنحك فرصة كبيرة للعثور على شخص يفهمك فهمًا حقيقيًّا. لكن لحسن الحظ، هناك الكثير جدًّا من الناس في العالم وهناك على الأرجح الكثير من الناس شديدي اللطف الذين يشاركونك اهتماماتك وسيحبون الكلام معك عنها والانضمام إليك فيها. تخيل أن شخصًا واحدًا من كل مئة شخص سوف يستطيع أن يفهمك بحق. لا يبدو هذا عددًا كبيرًا، لكن في مدينة يسكنها مليون إنسان يعني هذا عشرة آلاف شخص -وفي بلد يسكنه ستون مليونًا، يعني ستمئة ألف!



لذا، بدلًا من أن تقول: «لا أحد يفهمني»، يمكنك أن تقول: «لا أحد ممَّن حولي الآن يفهمني». هناك فارق كبير ومهم جدًّا بين هذين الشعورين. حتى وأنت في المدرسة مع عدد قليل من الناس، الذين قد لا يشاركونك اهتماماتك

بالضبط، تستطيع أن تعرف أن المشكلة الحقيقية ليست فيك. المشكلة أن المدارس والعائلات صغيرة جدًا -مقارنة بعدد الناس المثيرين للاهتمام الموجودين في العالم.

مع ذلك، لا تقلق -ليس عليك الانتظار إلى الأبد من أجل مقابلة أصدقاء جُدد يحبون ما تحبه. هناك شيء مهم آخر ينبغي عليك تذكُّره: رغم أن الآخرين لا يبدون وكأنهم يشاركونك اهتماماتك، فربما يمكنهم ذلك. ربما هناك أطفال آخرون في فصلك سيحبّون الكلام عن الحشرات أو الأساطير اليونانية، لكنهم لا يعلنون ذلك لأنهم يظنون أن لا أحد آخر سيهتم. أو، ربما يحبون تعلُّم ذلك، لكنهم لم يجدوا الفرصة لفهم هذه الموضوعات على نحو سليم، وكيف يمكن أن تكون مشوِّقة.

قد تشعر أنك الشخص الوحيد الذي يشعر بالوحدة أحيانًا، لكن تذكَّر أن ذلك ليس حقيقيًّا. كل إنسان تقريبًا يشعر بقدر من الوحدة، حتى البالغين: كل ما في الأمر أنهم لا يذكرون ذلك، أحيانًا لأنهم يشعرون بالخجل من الاعتراف به. مع ذلك، فهذا أمر لا يستدعي الخجل. الجميع يبحثون عن أشخاص يفهمونهم، لكي لا يشعروا بالوحدة. نحن نحتاج إلى تذكير أنفسنا أن في العالم أشخاصًا نستطيع أن نشعر بأنهم مقرّبين منا. ربما لم نعثر على هذا النوع من الأشخاص الذي نحتاج إليه الآن، لكنهم موجودون، وسوف نعثر عليهم -خاصة إذا تحلينا بالجرأة واعترفنا (لأنفسنا أولًا) أننا وحيدون.

الاعتراف بالوحدة

ضع قائمة بالأشياء التي تشعر أنك وحيد فيها. معرفة المناطق التي تشعر فيها بالوحدة هي بداية الصداقة، لأن الأصدقاء الجيّدين يفهمون بعضهم بعضًا بطريقة يعجز عنها الآخرون.

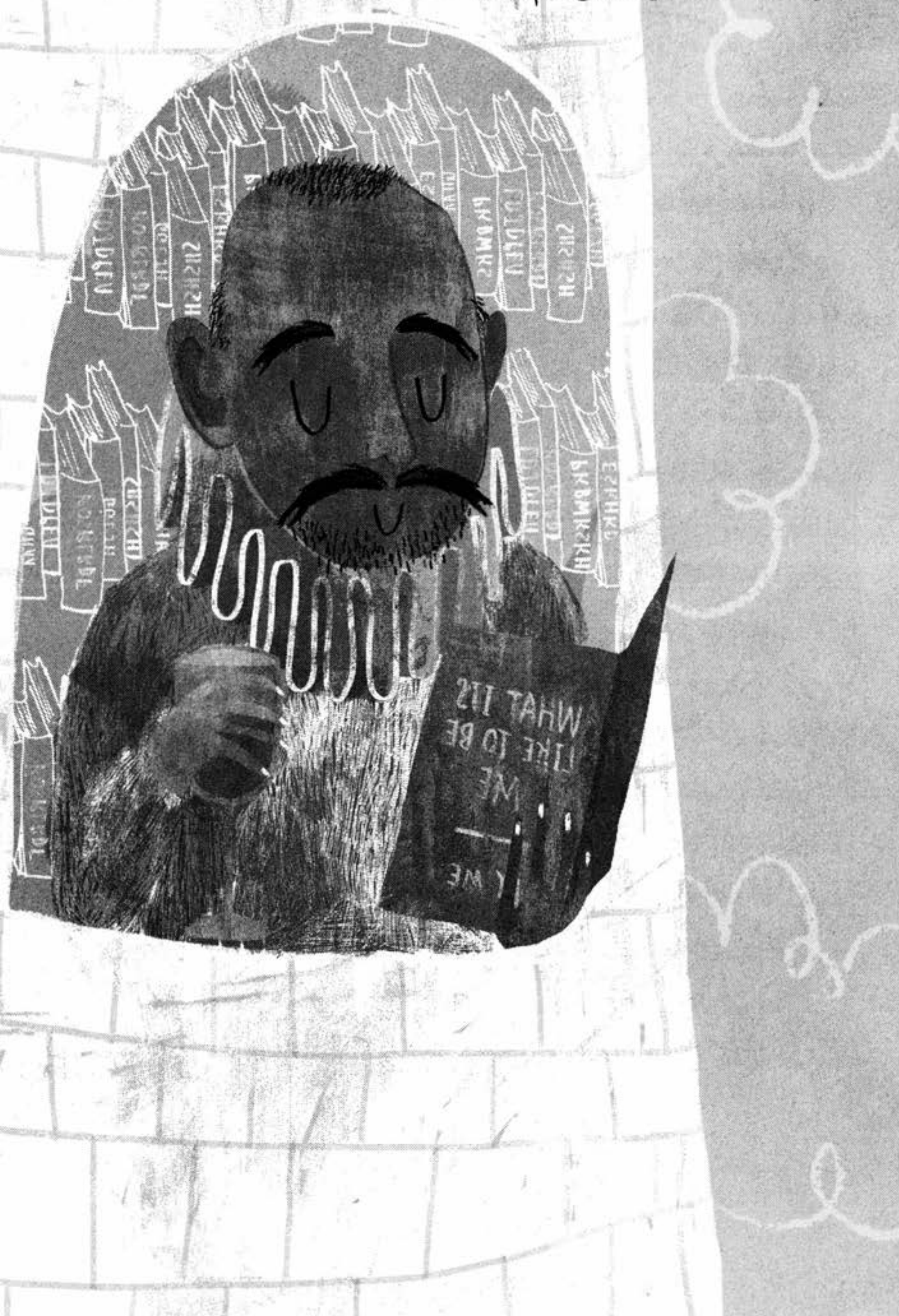
فكرة من ميشيل دي مونتاني

واحد من ألطف الأشخاص الذين عاشوا على وجه الأرض كان فيلسوفًا فرنسيًّا اسمه ميشيل دي مونتاني. ولد قبل نحو خمسمئة عام، سنة 1533. انحدر مونتاني من عائلة غنية جدًّا -حتى إنها كانت تمتلك قلعة صغيرة- ولبعض الوقت عمِل في وظيفة متميزة في السياسة. مع ذلك، أَحَبَّ قضاء معظم وقته في غرفة خاصة مليئة بالكتب، في برج قلعته. كان لديه شغف كبير بالناس المحلِيين، حتى ممَّن لم يتلقوا تعليمًا جيدًا مثله. شعر أن زراعة الخضروات أو تنظيف البيت يمكن أن يعلمك عن الحياة بقدر قراءة الكتب -أو أكثر. كان لديه شارب صغير ولحية، وغزا الصلع رأسه في شبابه المبكر.

أحيانًا، كان مونتاني يشعر بالوحدة. لم يحب الأشياء نفسها التي كان يحبها الأثرياء الآخرون الذين عاشوا بالقرب منه. مع ذلك، سافر كثيرًا، وفي السفر استطاع رؤية البلدان المختلفة. الملابس التي تبدو عادية في مكان ما تبدو غريبة جدًّا في مكان آخر. الأشياء التي يأكلها الناس تتغير كثيرًا بحسب مكان معيشتهم. وأدرك مونتاني أننا نشعر بالغرابة لأننا لا ننسجم مع محيطنا المباشر -مع أننا قد ننسجم جيدًا في مكان آخر.

ثم فعل مونتاني شيئًا مثيرًا -كتب كتابًا عن إحساسه بكونه هو. كتب عن كل الأشياء التي يحبها والتي تثير اهتمامه. كان أول شخص يفعل ذلك. ولعظيم دهشته، وجد أن الكثير من الناس أحبوا الكتاب جدًّا. ليس الجميع بالطبع -ربما شخص واحد من كل مئة. لكن في بلد كامل، كان ذلك يعني الكثير من الناس. ربما جارك ليس مهتمًّا، ربما الناس الذين يعيشون في

القرية نفسها لا يشغلون بالَهم بالكتاب، لكنه اكتشف شيئًا بالغ الأهمية: الكثير من الناس يمكن أن يفهموك، كل ما في الأمر أنك قد لا تعرف من هم.



الفكرة الكبيرة رقم 19

معنى الحياة

سؤال «ما معنى الحياة؟»، يبدو سؤالًا جادًّا. أحيانًا يظنه الناس سؤالًا مجنونًا بعض الشيء، أو يتخيلون أن الجواب عنه ينبغي أن يكون معقدًا للغاية. والحقيقة أنه سؤال مهم جدًّا وإجابته لا تستعصي كثيرًا على الفهم.

يكمن معنى الحياة في الأشياء التي تجعل حياتك شيقة وطيبة. الأمر بهذه البساطة. ولتحقيق ذلك، ما يهم حقًّا هو إصلاح الأشياء. عندما تصلح شيئًا ما، فإنما تحل مشكلة تهمّك. تستخدم ذكاءك ومهارتك لتصحيح الأمور، لكي لا تعود تضايقك أو تزعجك. وفِعل هذا أمر لطيف حتى إذا كان بطرق صغيرة للغاية. مثلًا، ربما الفوضى تعمُّ غرفتك فتصلحها عن طريق ترتيبها -وتشعر بسرور عندما تنتهي. أو ربما تشاجرت مع أمك وتستطيع أن تصلح الأمور بإعطائها حضنًا. ما يجعل الحياة سيئة هو المشكلات، لذا فالمنطقي أن إصلاح المشكلات هو الشيء الذي ينبغي أن نفعله لجعل الحياة طيبة وإعطائها معنى.

لكن الأمور لا تكون دائمًا في بساطة ترتيب غرفتك




أو إعطاء حضن لأمك. هناك مشكلات كبيرة مثلما هناك مشكلات صغيرة. والمشكلة الكبيرة هي شيء سيّئ للآخرين مثلما هو سيّئ لك. ولتأخذ فكرة عما تستطيع فعله لجعل حياتك بأكملها ذات معنى. تستطيع أن تختار مشكلة كبيرة تريد إصلاحها (أو المساعدة في إصلاحها، لأنك لست مضطرًا إلى فعل كل شيء بنفسك). الغريب أن إحساسك بحجم المشكلة أو خطورتها لا يهم كثيرًا الآن. قد تكون سؤالًا مثل «لماذا لا تصير المدن ألطف؟»، أو «كيف يتشاجر الناس أقل؟»، أو «لماذا لا يستطيع الجميع ابتكار نكات مضحكة؟»، أو «لماذا لا يحصل الجميع على وظائف لطيفة؟». أو تستطيع الاكتفاء بالبدء مع شيء يضايقك -ربما أن الناس يتركون الكثير من القمامة في الشوارع، أو أن أصدقاءك يقضون وقتًا طويلًا على هواتفهم بدلًا من الكلام معك. تلك الأشياء مزعجة، لكنها أكثر من ذلك -إنها مشكلات تحتاج إلى إصلاح. انزعاجك يجعلك تلاحظ شيئًا ليس لطيفًا للغاية في العالم -شيء يمكن إصلاحه. العالم مليء بمشكلات تحتاج إلى إصلاح.

الأرجح أنك لن تعرف كيفية إصلاح مشكلتك الآن (ولو أن لديك بعض الأفكار الشيقة)، لكن هذا لا يهم. كلما سألت نفسك مبكرًا ما هي المشكلات الكبيرة التي تحتاج إلى إصلاح (والتي تحب أن تساعد في إصلاحها) كان ذلك أفضل. من المفيد أن تفكر في ذلك في وقت مبكر

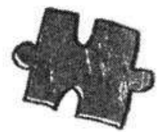



من حياتك، لأن ذلك يعطيك فكرة عن أنواع المهارات التي يمكن أن تتعلمها لكي تساعدك. أحيانًا لا تبدو المدرسة ذات معنى كبير لأنك تفكر: «لماذا أحتاج إلى تعلُّم هذا؟». التعليم يصبح مثيرًا جدًّا عندما تشعر أنك بحاجة إلى تعلُّم شيء ما لأنه سوف يفيدك في إصلاح مشكلة مهمة.

ربما لا تتمكن من حل مشكلة كبيرة بالكامل. هذا أيضًا لا يهم. المهم أنك تحاول، أنك تساعد في حل المشكلة حتى لو بقدر بسيط. ستصبح حياتك مثيرة أكثر إذا كنت تحاول فعل شيء طيب، والمعنى ينشأ مما تفعله لكي تحاول -ليس فقط مما تتمكن من إنجازه بشكل كامل. تستطيع أن تفهم هذا الشعور أفضل إذا تخيلت أنك تلعب بلعبة الصور المقطَّعة (بازل). قد تمسك بقطعة لبعض الوقت ولا تعرف أين تضعها. الأمر يسبب لك الإحباط، لكنك تحاول، وفي النهاية تعثر على المكان المناسب. تجدها تنسجم تمامًا مع القطع الأخرى المحيطة بها، وتشعر بشعور رائع أنك استطعت في نهاية المطاف وضعها هناك. لا زلت لم تُنهِ الصورة بأكملها، لكنك تشعر بأنك تتقدم.

لذا، فإن معنى الحياة ليس بالشيء الكبير أو المخيف. إنه فقط الشعور بأنك تحقق تقدمًا في حل المشكلات التي تهمك أكثر من غيرها -حتى إذا لم تصل بعد إلى تسوية كل شيء.





قائمة بالمشكلات المثيرة

ضع قائمة بالمشكلات التي تظن أن العثور على حل لها أمر مثير على وجه الخصوص. مثلًا:

كيف يمكن أن نجعل المدن مكانًا ألطف للمعيشة؟

لماذا يتعامل بعض الناس بلؤم مع بعضهم بعضًا؟

ما هي أفضل طريقة لأن يعيش المرء حياة سعيدة؟

فكرة من أرسطو

أحد الفلاسفة الذين فكروا كثيرًا في ما يجعل الحياة مُشبِعة وذات معنىً كان رجلاً اسمه أرسطو. عاش في اليونان القديمة، لكنه كان أصغر من أن يلتقي سقراط (الذي قابلناه سابقًا في صفحة 20). إحدى الوظائف التي شغلها أرسطو كانت مثيرة. كان مدرّسًا لأمير صغير اسمه الإسكندر. ثم سرعان ما صار الإسكندر ملكًا، وقاد جيشه لغزو أهم البلاد في ذلك الوقت. كان ناجحًا جدًّا حتى إنه أصبح يلقَّب بـ«الإسكندر الأكبر». مثلما تستطيع أن تتخيل، لا بد أنها كانت خبرة غريبة بالنسبة لمدرّس أن يرى شخصًا درَّس له يخرج ويغزو العالم بأكمله.

اهتم أرسطو بكل شيء. عاش في زمن لم يعرف فيه الناس الكثير، وشرع في اكتشاف كل أنواع الأشياء -مثل كيف تنمو الأشجار، ولماذا تهب الرياح، وما هو أفضل أنواع الحكومات التي يمكن الحصول عليها، وما الذي يجعل بعض الناس أسعد من الآخرين، وكيف تولد الديدان، وكيف تُقنِع الناس، وكيف يعمل التفكير.

إحدى الأفكار الكبيرة كانت تتعلق بالمهارات. لقد اعتدنا على فكرة المهارة -نعرف أنك تستطيع أن تصبح ماهرًا في خلط أوراق اللعب (إذا تمرنت كثيرًا) أو في الحديث باللغة العربية (إذا لم تكن لغتك الأم). مع ذلك، اعتقد أرسطو أن المهارات لا تتوقف عند ذلك الحد. فكَّر أن شيئًا مثل إلقاء النكات، والحفاظ على الهدوء، والقدرة على التعامل مع الآخرين بلطف، وعلى التعامل مع المال بعقلانية، كلها مهارات أيضًا.

وكان مصيبًا. الناس لا يولدون وهم يعرفون كيف يفعلون ذلك -بل يتعلمونه. يستطيع أي شخص أن يتعلم كيف يكون ماهرًا في تلك الأشياء، كل ما في الأمر أن التعليم المدرسي العادي لا يركز عادةً على تعليمها.

كذلك اعتقد أرسطو أن أحد أكثر الأشياء التي نستمتع بها هو استخدام مهارتنا لتحقيق شيء مهم بالنسبة لنا. نحن نحب إنجاز الأشياء التي تبدو صعبة في البداية، لكننا نستطيع التعامل معها إذا تعلمنا الطريقة. عندما نفعل ذلك، نشعر أننا نستخدم قدراتنا وذكاءنا على النحو السليم. رأى أرسطو أن السعادة تتعلق بشعور أن الحياة ذات معنى، وأن هذا يتحقق عن طريق تحديد هدف مهم والعمل بجد من أجل تحقيقه.



الفكرة الكبيرة رقم 20

لماذا نكره الأشياء الرخيصة؟

هل تعشق الأناناس؟ هل يثير اهتمامك إلى درجة الجنون؟ غالبًا لا. الكثير من الناس يحبون الأناناس، لكنك لن تجد تقريبًا أي شخص يراه رائعًا على نحو مذهل. قبل مئتي عام كان الأمر مختلفًا جدًّا. في ذلك الزمن، كان الأناناس مثيرًا جدًّا. إذا اشتريت ثمرة أناناس كان يمكنك أن تقيم حفلًا خاصًّا وتدعو أصدقاءك لكي يمتِّعوا أنظارهم بها -سيحصل كل شخص على قطعة صغيرة، وسيظل يتحدث عن ذلك لأسابيع بعدها.

لماذا لا يثير الأناناس اهتمامنا مثلما كان يفعل مع الناس قبل مئتي عام؟ طعمه لا يزال هو نفسه -ما تغير هو سعره. اليوم، لا تكلف ثمرة الأناناس الكثير، لكن قبل مئتي عام كانت غالية جدًّا. في تلك الأيام، كان من الصعب زراعة الأناناس والمحافظة على طزاجته في رحلة بحرية طويلة. كان يتكلّف قدر ما تتكلّفه سيارة في يومنا هذا. كان أغلى شيء تستطيع أن تأكله.

مع ذلك، عرف الناس في نهاية المطاف كيف يزرعون الأناناس بسهولة، فهبط سعره. في الوقت نفسه، أصبح الناس أقل حماسة تجاهه. قصة الأناناس تخبرنا بشيء عن أنفسنا. عندما يكون الشيء نادرًا وغاليًا نجد أنفسنا متحمسين له. لكن عندما يكون رخيصًا وسهل المنال، نتوقف عن الاهتمام به كثيرًا. نتوقف عن الانتباه لما هو لطيف بحق فيه.

فكّر في الذهاب للاستحمام. أمر لطيف أن تحصل على حمَّام، لكنك على الأرجح لا تظنه مثيرًا على وجه الخصوص. مع ذلك، فقبل مئات السنين ظن الناس أن الحمامات هي أروع الأشياء. كانوا يذهبون في عطلات فقط لكي يتحمَّموا. الحمَّامات لم تتغير -كل ما في الأمر أن الحصول عليها صار أسهل وأرخص. نحن لا نفكر فيها بوصفها مهمة جدًّا -الحصول على حمَّام يمكن أن يبدو أحيانًا واجبًا روتينيًّا. ولعلنا لا نفكر على الإطلاق في مدى جمال كوب الماء. يبدو لنا مملًا. لكن إذا كنت تجري منذ بعض الوقت ونال منك عطش شديد وصار فمك جافًا، عندما تحصل أخيرًا على رشفة ماء، تشعر بشعور رائع. عندها فقط تلاحظ الماء وكم هو نظيف ومنعش وكم هو لطيف أن تشربه. ربما لو كان الماء غاليًا جدًّا وليس باستطاعتك أن تشربه إلا في مناسبات خاصة، كتحلية، لفكرت أن الماء يمكن أن يكون أجمل شيء على الإطلاق.

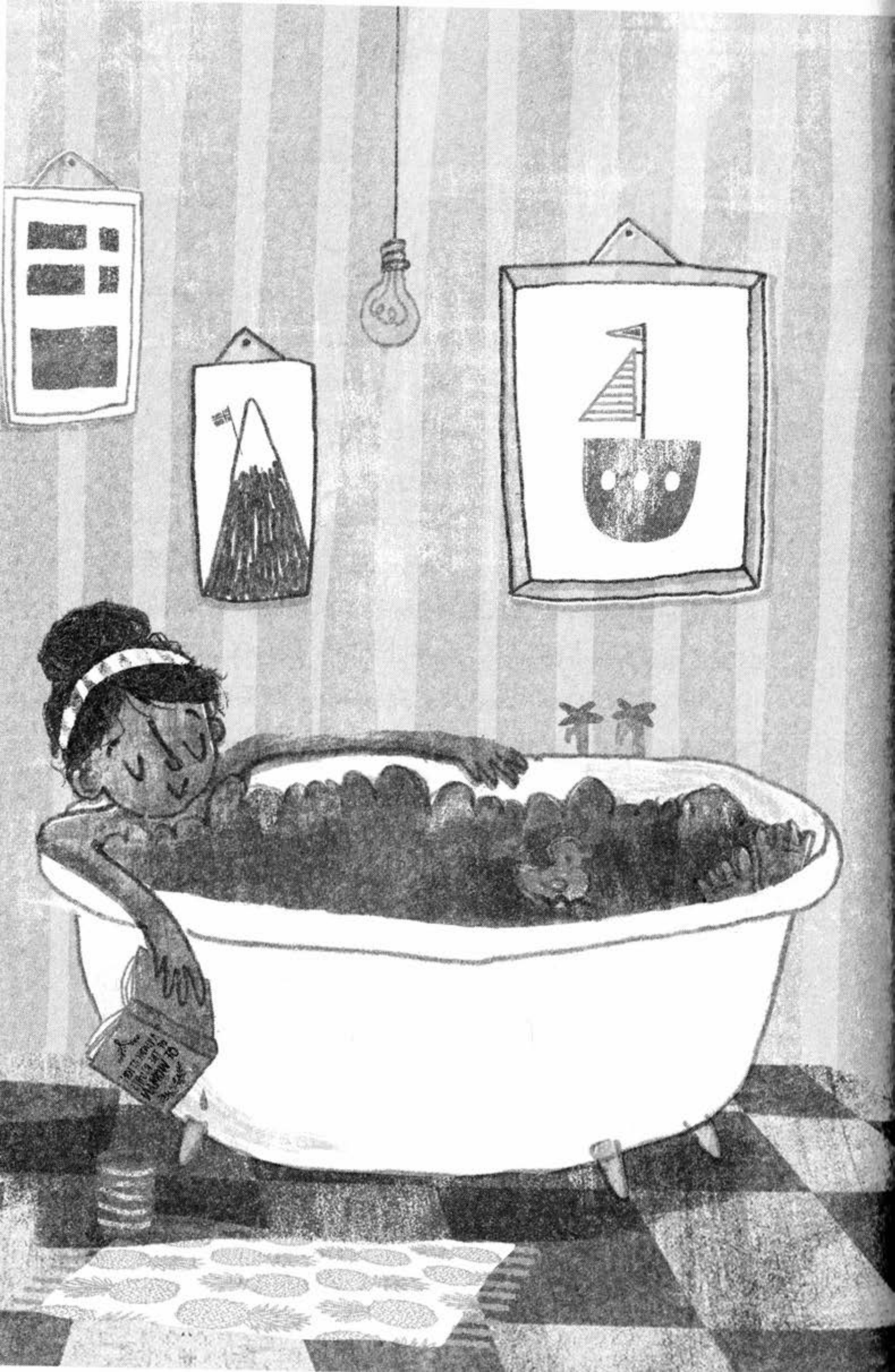
هناك حيلة يمكن أن تلعبها مع نفسك وتساعدك على تذكُّر قيمة الأشياء البسيطة. حاول أن تعطي لشيء رخيص الاهتمام نفسه الذي تعطيه عادة لشيء غالٍ جدًّا. تستطيع أن تقضم قطعة بطاطس وتفكِّر في طعمها الدافئ المريح، وكأنك أول شخص يجرّبها في بلدك بأكمله. أو تستطيع تخيل أنك الشخص الوحيد في العالم الذي يُسمح له بغسيل أسنانه -ستندهش بالتجربة وترى مدى إثارتها، ومدى انتعاش فمك بعدها. أو جرّب تخيل أن قلم الرصاص يتكلّف مثل سيارة -ستبدأ في ملاحظة روعته، وكيف تستطيع أن تبريه وتستخدمه لوضع علامات على الورق.

نستطيع أن نختار إيلاء الانتباه لأي شيء -لا يهم إن كان صغيرًا أو عاديًّا- وأن نجعله يتحول إلى شيء ألطف.

فكرة من ماري وولستونكرافت

ماري وولستونكرافت فيلسوفة إنكليزية ولدت عام 1759، قبل أكثر من مئتي عام. نشأت في لندن، ولم تكن طفولتها سعيدة جدًّا لأن والدَيها كانا يتشاجران كثيرًا. عندما كبرَت، فتحَت هي وشقيقتاها مدرسة -كانت تلك فضيحة، لأن الكثير من الناس في ذلك الزمن ظنوا أن الصبيان فقط هم من ينبغي أن يحصلوا على تعليم، لكن ماري وولستونكرافت اختلفت معهم بقوة. كانت مدرِّسة بارعة وكتبت كتابًا في الفلسفة للأطفال (أحد فصول كتابها كان عن تأجيل عمل اليوم إلى الغد- وهي الفكرة التي قابلناها سابقًا في هذا الكتاب). أَحَبَّت الذهاب إلى الحفلات وعقدت صداقات مع كثير من الناس المثيرين للاهتمام. كانت شجاعة جدًّا -ولم تهتم كثيرًا برأي الناس فيها. ذات مرة، سافرت إلى السويد، والنرويج، والدنمارك لكي تحاول إنقاذ كنز كان قد سُرق من أحد أصدقائها.

كانت ماري وولستونكرافت شديدة الاهتمام بالطريقة التي يُنفق الناس بها نقودهم. حاولت أن تعلِّم الناس التفكير بجد في ما يريدونه حقًّا قبل أن يشتروا أي شيء. أطلقت ماري وولستونكرافت على فكرة التفكير الجاد في الأشياء «عقلانية». شعرَت أن الكثير من الأثرياء يضيِّعون نقودهم على أشياء لا يحبونها ولا يستمتعون بها حقًّا (بالتأكيد لم تكن ستشجِّع الناس على إنفاق ثروة على شراء الأناناس الغالي). لا نقول إنها ظنت الفقر شيئًا لطيفًا -لقد أَحَبَّت ارتداء الملابس اللطيفة وكانت يسرُّها كثيرًا أن تربح مالًا من الكتب التي تكتبها- لكنها اعتقدَت أن الكثير من الناس ينسون كيف يمكن للأشياء البسيطة والعادية أن تكون لطيفة بحق. حاولت مساعدتهم على تذكُّر ذلك -ولعلها تستطيع مساعدتك على تذكُّر ذلك، أنت أيضًا.



الفكرة الكبيرة رقم 21

الأخبار لا تخبرك دائمًا بالقصة الكاملة

ترى الأخبار في كل مكان. تراها في التلفزيون، وتمتلئ الصحف كل يوم بالموضوعات والصور. في أغلب الأحيان لا تكون الأخبار لطيفة جدًّا: هناك حرب في مكان ما، أو زلزال، أو فيضان؛ قنبلة انفجرت، أو شخص تسبب في أذىً لشخص ما أو سطا على مكان ما. الأمر يمكن أن يكون مخيفًا. أحيانًا تكون الأخبار عن مطرب أو رياضي مشهور، عن رجل أعمال غني واليخت الجديد الذي اشتراه، أو عن الساسة الذين يتخذون قرارات مهمة. هناك الكثير من الأخبار. قد تشعر بأن الأخبار تخبرك بكل ما يحدث في العالم -بل ولعل فكرتك عن العالم نفسها تتشكل بالأشياء التي تراها في الأخبار.

لكنّ هناك شيئًا غريبًا جدًّا في الأخبار: إنها تغفل فعليًّا عن كل شيء تقريبًا. فكِّر في الأشياء التي لن تراها أبدًا في الصحيفة. لم تكن هناك قصة عنك وكيف قضيت وقتًا طيبًا في بيت صديقك الأسبوع الماضي، أو عن الكعكة التي صنعها أخوك لأمكما في عيد ميلادها، أو عن الأشياء المضحكة التي قالها والدك بالأمس، أو كيف تستمتع كثيرًا حين يقرأ شخص قصة لك. هناك الكثير من الأشياء التي تحدث في حياتك ولا تراها في الأخبار -وهذه حياتك أنت فقط. النوع نفسه من الأشياء يحدث لكل شخص تقريبًا. ربما

تَخَاصَم ولدان في سنغافورة، ثم تصالحا ثانية. هذا أمر مهم -لكنه لم يظهر في الأخبار. ربما ظنت فتاة في جنوب أفريقيا أنها فقدت بنطلونها المفضل، لكن تبيَّن أن أمها قد وضعته في سلة الغسيل. أيضًا لم يظهر ذلك في الأخبار. ربما عثر قِطٌّ في العاصمة الإسبانية مدريد على عتبة نافذة جميلة ودافئة ورقد هناك طوال فترة بعد الظهر، لكن ذلك لم يظهر ولا حتى في الصحف المحلية. هناك مليارات الأشياء مثل هذه تحدث كل يوم -ولا يظهر منها شيء في الأخبار. لو ظَهرَت، لرسمتَ لنفسك صورة مختلفة جدًّا -وأكثر صدقًا- عن العالم.

هذه الأنواع من القصص لا يتحدث عنها أحد في الأخبار لأن الأخبار لا تتضمن عادةً إلا القصص الصادمة أو غير العادية. معظم الأشياء التي تحدث في العالم ليست كذلك. الأخبار تميل إلى التركيز على الأشياء السيئة التي تحدث في العالم، لكي تُبقي الناس على عِلم وتحافظ على اهتمامهم، وإذا شاهدنا الكثير من الأخبار يمكن أن نشعر كأن كل شيء في العالم فظيع. لكن الأمر ليس كذلك. في الحقيقة، هناك الكثير من الأشياء الطيبة والحكيمة تحدث أيضًا -كل ما في الأمر أنها لا تنال الاهتمام نفسه الذي تناله الأشياء السيئة، لذا تصير ملاحظتها أصعب. تخيل أنك أعددت فيديو لأسوأ ثلاثة أشياء حدثت لك في يوم ما وعرضته على والدَيك -سوف يأخذان فكرة خاطئة للغاية عن يومك بأكمله.

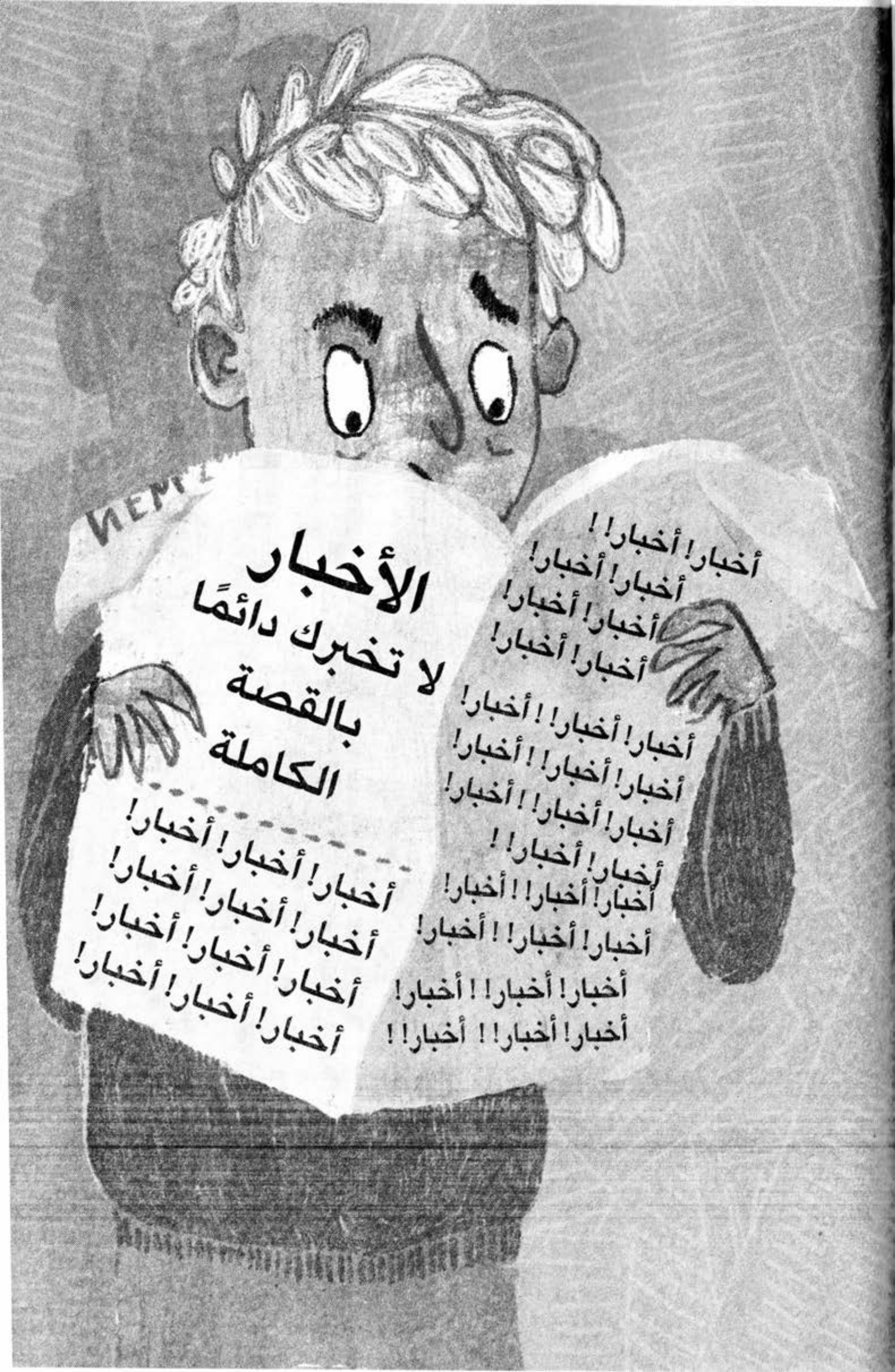
عندما تشاهد أو تقرأ الأخبار، مهم أن تتذكر أنها لا تعرض لك إلا تشكيلة صغيرة جدًّا مما يحدث في العالم. العالم ليس مكانًا سيئًا على هذا النحو -فقط لا يَعرضون عليك الأشياء الطيبة.

فكرة من جاك دريدا

جاك دريدا فيلسوف فرنسي. عاش في زمن قريب، بين عامي 1930 و2004. وُلد في الجزائر، وقد كانت الجزائر في تلك الأيام جزءًا من فرنسا. كان شديد الاهتمام بكرة القدم وأراد في البداية أن يجعل منها مهنته. (الطريف أن دريدا استلهم أفكاره من فيلسوف آخر التقيناه في وقت سابق، هو ألبير كامو. كامو أيضًا نشأ في الجزائر وأَحَبَّ كرة القدم). لاحقًا، انتقل دريدا إلى باريس ليذهب إلى الجامعة. كتب الكثير من الكتب وأصبح مشهورًا جدًّا. في وقت فراغه، أَحَبَّ لعب البلياردو. وكان شغوفًا جدًّا بالقطط أيضًا، وكان شعره منكوشًا طوال الوقت.

اهتم دريدا كثيرًا بما يقوله الناس، وأيضًا بما لا يقولونه -الأشياء التي يسكت الناس عنها أو لا يريدون أن يولوا انتباهًا لها. عندما يقرأ صحيفة، كان يفكر دائمًا في كل القصص التي كان يمكن أن تظهر فيها لكنها لم تظهر. فلماذا لم تظهر؟

اعتقد دريدا أن الناس يمتلكون عادةً أسبابًا كبيرة لتجاهل أشياء بعينها. ليس ذلك مجرد خطأ -ليس الأمر أنهم ينسون ذِكر شيء ما ببساطة، بل يفعلون ذلك لكي يستطيعوا مواصلة قول شيء آخر -لكي يستطيعوا التظاهر. الأمر نفسه ينطبق أحيانًا على الصحف والأخبار: إنها لا تنسى أن هناك الكثير من الأشياء اللطيفة أو العادية التي تحدث طوال الوقت؛ بل تريد أن تجعلنا نشعر وكأن العالم أكثر درامية وخطورة مما هو فعلًا.



الأخبار
لا تخبرك دائمًا
بالقصة
الكاملة
أخبار! أخبار! أخبار!
أخبار! أخبار! أخبار!
أخبار! أخبار! أخبار!
أخبار! أخبار! أخبار!
أخبار! أخبار! !
أخبار! أخبار!
أخبار! أخبار!
أخبار! أخبار!
أخبار! أخبار! ! أخبار!
أخبار! أخبار! ! أخبار!
أخبار! أخبار! ! أخبار!
أخبار! أخبار! !
أخبار! أخبار! ! أخبار!
أخبار! أخبار! ! أخبار!
أخبار! أخبار! ! أخبار!
أخبار! أخبار! ! أخبار! !

الفكرة الكبيرة رقم 22

الفن إعلان عن الأشياء التي نحتاج إليها بحق

قد تبدو فكرة غريبة، لكن الفن -ذلك النوع من الفنون الذي تراه في قاعات عرض الفنون - يشبه الإعلان. الإعلان شيء شديد القوة. إنه واحد من أكبر الصناعات في العالم، لأن الكثير من الشركات الضخمة تعتمد على دفع الناس إلى شراء ما يبيعونه. كل يوم ترى على الأرجح مئات الإعلانات -عن البيتزا، السيارات، العطلات، الشوكولاته، الدمى، الألعاب، الساعات، الحقائب، الأحذية... قد يبدو أن كل ما يمكن أن تحتاج إليه يُعلَن عنه.

لكن الحقيقة أن الكثير من الأشياء لا تجد من يُعلن عنها -على الأقل، ليس كثيرًا. أنت لا تجد أي إعلان عادي عن كيف يمكن للمرء أن يكون صديقًا لطيفًا، أو كيف تسير الأمور بينك وبين أمك على خير وجه، أو كيف تكون طيبًا مع أخيك أو أختك، أو كيف تعرف جمال الأشجار أو السُحب، أو كيف تصبح سعيدًا بمفردك. كل تلك الأشياء مهمة جدًّا، لكنك لا تجد إعلانات عنها عادةً. باستثناء واحد: في الفن.

لعلك تحب العمل الفني -رسم اللوحات، أو الكولاج، أو التصوير، أو صناعة أشياء من الفخار - لكن الفن في المعارض قد يبدو لك مملًا ومخصصًا للبالغين فقط. مع ذلك، هذه ليست الحقيقة. الفن للجميع. والفن بارع جدًّا في الإعلان عن بعض من أهم الأشياء في الحياة التي كان يمكن أن تغفلها لولاه.

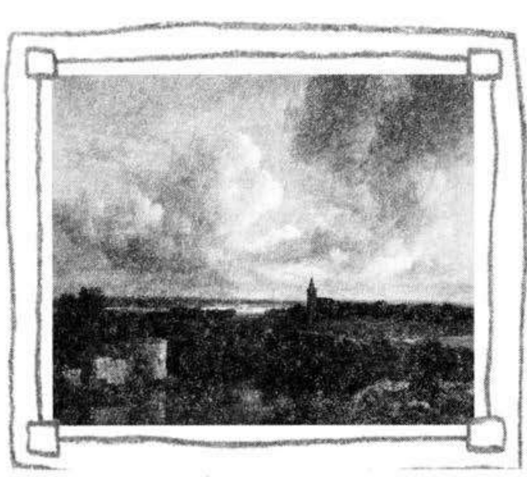
هذه اللوحة إعلان عن كيف تكون لطيفًا مع أخيك أو أختك. إنها إعلان لأن الفنان عن طريق رسمها يحاول أن يقول إن الأمر مهم، وعن طريق جعلها جميلة وجذابة، يحاول أن يجعلك تريده. لا تريدك اللوحة أن تشتري بيانو أو فستانًا أزرق؛ بل تريدك أن تكون لطيفًا مع طفل صغير يبدو سخيفًا بعض الشيء، مثل الفتاة في الصورة.



"مقاطعة درس بيانو"
فيليم بارتل فان دير كوي، 1813

وهذه اللوحة إعلان عن النظر إلى السُحب. عن طريق جعل النظر إلى السُحب يبدو مثيرًا وجميلًا، يريد الفنان أن

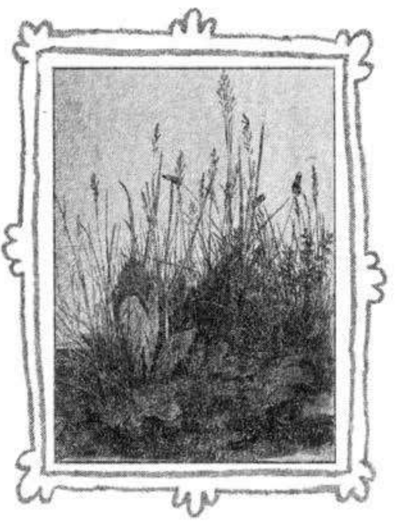
يشرح لك كم يمكن أن تستمتع بالنظر إلى السماء. إنه لا يحاول دفعك لشراء أي شيء، لكنه يحاول أن يجعلك تفعل شيئًا.



"منظر طبيعي لقلعة متهدّمة وكنيسة"
ياكوب فان رويسديل، 1665-1670

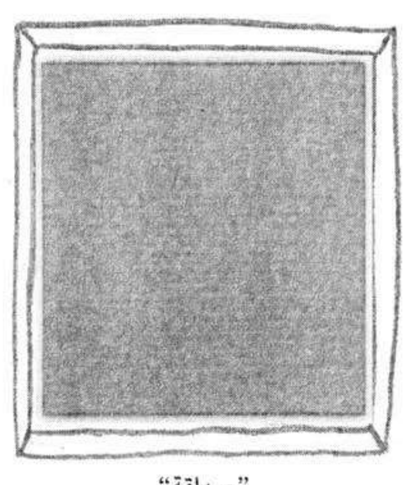
وهذه إعلان عن الجلوس على الأرض وسط الحشائش والطين، والتمعُّن في أوراق العشب ورؤية كيف لكل ورقة شكل مختلف. النظر إلى هذه اللوحة ينبغي أن يجعلك تفكر كيف يمكن لذلك أن يكون مثيرًا، وأن تولي انتباهًا كبيرًا للطبيعة من حولك.

وأحيانًا يعلن العمل الفني عن شعور ما. هذا العمل إعلان عن الشعور بالسكينة والسعادة بمفردك. رسمَت الفنانة الخطوط بيدها وقاستها جميعًا على نحو مثالي. استمتَعَت بالعمل بمفردها والتركيز



"قطعة كبيرة من العشب"
ألبرخت دورر، 1503.

بحرص شديد على عملها الفني، وهكذا، تساعدنا هذه الصورة بأن تذكِّرنا كيف نستطيع قضاء وقت مرح ونحن نفعل أشياءَ بمفردنا.



"صداقة"
أغنيس مارتن، 1963.

يظن البعض أن الإعلان شيء سيّئ لأنه يجعلنا نرغب في أشياء لا نحتاج إليها بحق. ولديهم وجهة نظر في ذلك -بعض الإعلانات تفعل ذلك. لكن هذا ليس كل شيء. هناك أشياء نحتاج إليها بحق ومن الخير أن نُذكَّر بها أيضًا. هنا يتدخل الفن -إذ يمكنه أن يجعلنا نركّز على بعض الأشياء الجميلة والمهمة في الحياة. إذا أردت أن تعقد صداقة مع عمل فني، فاسأل: ما هو الشيء اللطيف الذي يعلن عنه هذا العمل؟

فكرة من جورج فيلهلم فريدريك هيغل

جورج فيلهلم فريدريك هيغِل فيلسوف ألماني ولد منذ نحو مئتين وخمسين عامًا، في العام 1770. كان مجتهدًا جدًّا في المدرسة ويحصل دائمًا تقريبًا على أعلى الدرجات. لاحقًا، أصبح ناظرًا لإحدى المدارس ثم رئيسًا لتحرير إحدى الصحف قبل أن ينتهي به المطاف أستاذًا جامعيًّا. أَحَبَّ السهر حتى وقت متأخر، ولو زرته في شقته في برلين في منتصف الليل لوجدته يعمل بجد. أَحَبَّ لعب الورق والغناء مع أصدقائه وألَّف كتبًا ضخمة ومعقدة جدًّا. وأصبح مشهورًا جدًّا.

أَحَبَّ هيغِل الأفكار كثيرًا، لكنه أدرك أنّ فيها شيئًا يدعو للأسف: أننا نستطيع تجاهلها بكل بساطة. أدرك أننا نحتاج عادةً إلى رؤية الأشياء والشعور بها قبل أن نتحمّس تجاهها. إذا قال لك أحدهم إن الشواطئ في أستراليا عظيمة، لن يَفرق الأمر معك تقريبًا -لكن إذا رأيت صورة، قد يحدث الفارق. الصورة تظهر لك خطًّا طويلًا، واسعًا، من الرمال الناعمة، والصخور والأمواج وأشعة الشمس الدافئة. ذلك يجعل فكرة الشاطئ اللطيف تتجسد في دماغك، نابضة بالحياة. الأمر منطقي حين تفكر فيه، لأن الرؤية والشعور من الأشياء بالغة الأهمية بالنسبة لنا. نحن نرى ونشعر حتى ونحن أطفال رُضَّع، لكننا لا نبدأ في التفكير إلا عندما نصير أكبر. لذا، فما يفعله الفن، بحسب هيغل، أنه يربط بين فكرةٍ ما ومشاعرنا. قال هيغِل إن الفن يصنع أفكارًا تستطيع رؤيتها والشعور بها. وذلك يجعلها أقوى بكثير.



الفكرة الكبيرة رقم 23

لماذا يتقاضى بعض الناس أجورًا أعلى من غيرهم؟

يتقاضى الناس مبالغ مالية مختلفة مقابل ما يقومون به من عمل. في بعض الوظائف، تحصل على الكثير من النقود، لكن في وظائف أخرى، لا تحصل إلّا على القليل. فلماذا هذا الفارق؟ لماذا يتقاضى نجم كرة القدم أو شخص مسؤول عن شركة محاماة أكثر بكثير من سائق الحافلة أو الشخص الذي يعمل في مقهى؟

الأجر لا يعتمد على مدى لُطف الوظيفة أو مدى لُطف الشخص الذي يقوم بها. المسألة المهمة بحق هي: «كم شخص يستطيع القيام بهذه الوظيفة؟». إذا كان كثير من الناس يستطيعون أداء وظيفة ما بشكل جيد سيكون الأجر أقل عادةً. معظم الناس يستطيعون أن يقودوا حافلة أو أن يعملوا ندُلًا. لذا، إذا كنت تدير شركة للحافلات أو مقهى وتحتاج إلى عامل جديد، لن يكون عليك عرض الكثير من النقود للحصول على شخص يقوم بالمهمة.

لكن افترض أنك مسؤول عن نادٍ لكرة القدم وتريد

لفريقك أن يكسب الكثير من المباريات. عليك أن تحصل على أفضل اللاعبين. لن تجد الكثير من اللاعبين المهرة. كل النوادي تريدهم كي يلعبوا لحسابها، لذا يعرضون المزيد والمزيد من المال لكي يجتذبوا القلة القليلة من اللاعبين الموهوبين والماهرين. أو لعلك رئيس شركة محاماة. قلة قليلة من الناس فقط يعرفون كل القوانين المختلفة لكي يستطيعوا القيام بالمهمة بصورة جيدة، والكثير من الشركات سترغب في توظيفهم. لذا سيكون عليك أن تعرض المزيد والمزيد من النقود لاجتذاب أفضل الناس. هذا يفسر لماذا لا يكسب معظم الناس الكثير من المال. الوظائف الوحيدة التي تدفع أجرًا جيدًا بحق هي الوظائف التي يصعب أن تجد شخصًا يؤديها بمهارة. أيُّ وظيفة يستطيع القيام بها الكثير من



الناس لن تَدفع أجرًا جيدًا جدًّا، لأنهم لن يضطروا إلى إقناع الناس بالقيام بها -لن تدفع إلا قدرًا متوسطًا، عاديًّا من المال.

كذلك، هذا هو السبب الذي يجعل الوظائف ذات الأجور المرتفعة غير ممتعة على وجه الخصوص دائمًا. إذ عادةً ما تكون ضاغطة جدًّا. إذا كنت تتقاضى الكثير من النقود، يتوقع منك الناس أن تكون شديد المهارة في ما تقوم به، طوال الوقت. إذا سكب النادل أو النادلة بعضًا من العصير على شخص ما، فهذا أمر مزعج بعض الشيء، لكنها مشكلة صغيرة فعليًّا. لكن إذا ارتكب الشخص المسؤول عن شركة محاماة خطأً ما، فذلك سيكلف الشركة ملايين الدولارات. هناك دائمًا شيء كبير يمكن أن يسوء -وهم يعرفون ذلك.

لسوء الحظ، حتى لو كنت ماهرًا جدًّا في شيء ما، قد تظل لا تجني الكثير من المال. الأمر يتوقف على مدى احتياج الناس لك لكي تفعل هذا الشيء. افترِض أنك ماهر جدًّا جدًّا في الوقوف على ساق واحدة -تستطيع أن تفعل ذلك لساعات. هذا أمر مدهش. لكنه على الأرجح لن يجعلك ثريًا، لأنك لن تجد الكثير من الناس الذين يحتاجون منك أو يريدونك أن تفعل ذلك.



إذا أردت أن تعمل في وظيفة جيدة الأجر، تذكَّر أمرين: عليك أن تكتشف شيئًا تفعله بمهارة كبيرة ويحتاج إليه الكثير من الناس، وعليك أن تكتشف مدى قدرتك على تحمل الضغط الذي يرافق الوظائف عالية الأجر عادةً. سيكون عليك أيضًا أن تتذكر أن الكثير من الوظائف التي لا تَدفع أجرًا كبيرًا لا تزال مهمة وممتعة. بعضٌ من أعظم الفنانين والكتَّاب في التاريخ لم يثبتوا نجاحًا كبيرًا في جني المال. الكثير من الناس المهمِّين في العالم ليسوا أثرياء.

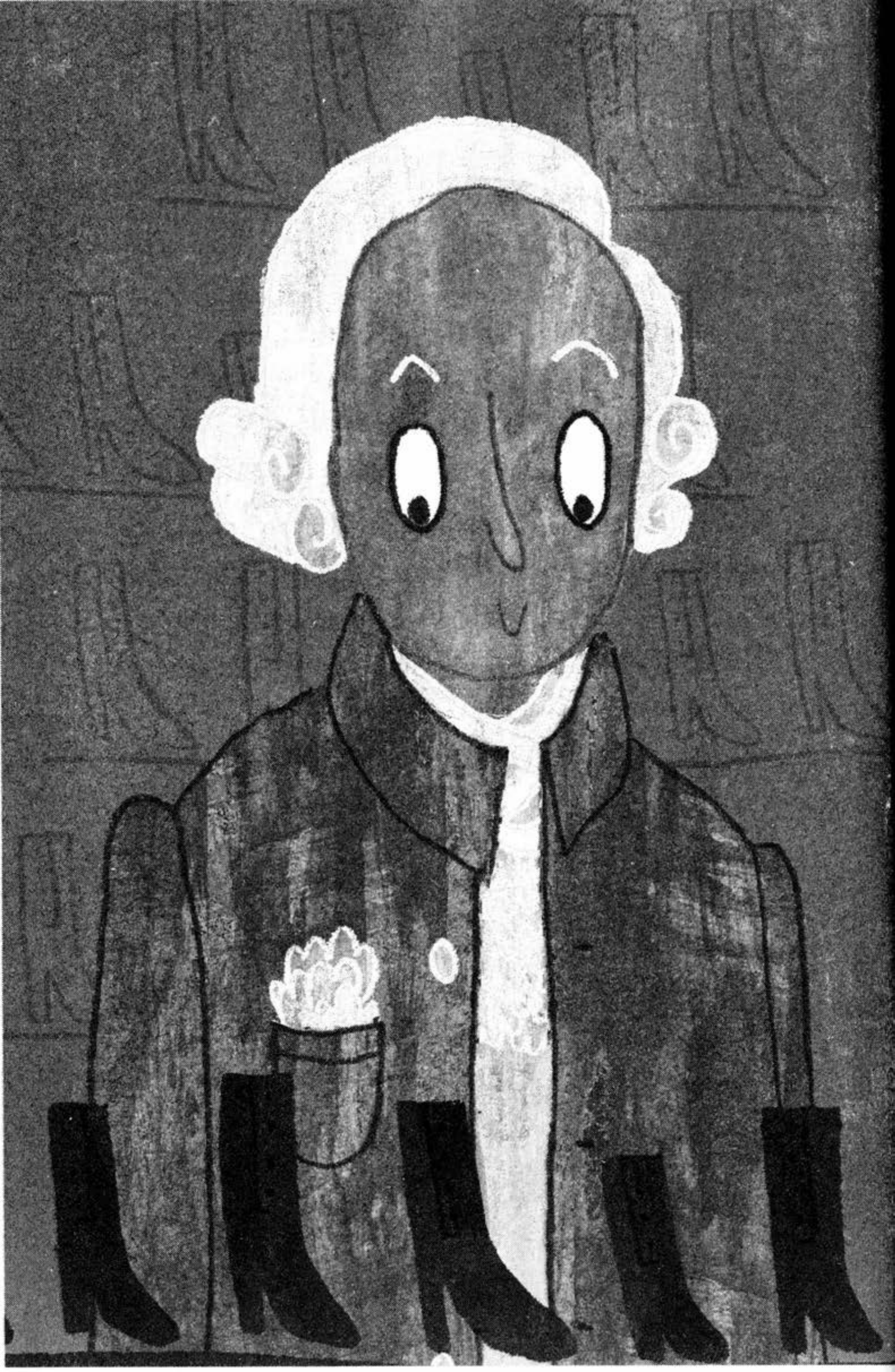


فكرةٌ من آدم سميث

ولد آدم سميث في سكوتلندا قبل نحو مئتين وخمسين عامًا. نشأ في الريف، وأَحَبَّ استكشاف التلال والغابات. كان متفوقًا في المدرسة وعندما كبر حصل على وظيفة تدريس في إحدى الجامعات. كان مدرّسًا ماهرًا للغاية. اهتم بالطيبة والتعاطف (أن تكون مراعيًا لمشاعر الآخرين)، لكنه اهتم كثيرًا أيضًا بكيف يعمل المال وكيف يجني الناس (والدول بأكملها) المزيد من المال. كان ذلك أمرًا بالغ الأهمية بالنسبة له لأنه عندما كان أصغر سنًّا، كانت سكوتلندا بلدًا فقيرًا جدًّا -لم يكن الجميع يستطيعون الحصول على حذاء أو تناول ما يكفي من الطعام.

آدم سميث قال إن السبيل إلى جني الكثير من المال هو التفكير في ما يحتاج إليه الآخرون، ثم صنع تلك الأشياء بتكلفة أرخص. الكل يحتاج إلى أحذية، على سبيل المثال، لكن في اسكتلندا لم يمتلك الكثير من الناس أحذية لأن صناعتها كانت تُكلف كثيرًا جدًّا (كان الأمر يستغرق يومًا كاملًا من الشخص الواحد لصناعة زوجين من الأحذية). قال آدم سميث إن الذكاء هنا يقضي بإنشاء مصنع للأحذية. استخدام الماكينات وتنظيم الكثير من الناس، يعني أنك تستطيع صناعة عدد أكبر بكثير من الأحذية في وقت أقصر كثيرًا وبكلفة أقل كثيرًا، لكي يستطيع الكثير من الناس شراءها.

آدم سميث أدرك شيئًا مدهشًا: إذا أردت أن تجني المال، لا يكفيك أن تسأل: «ما الذي يحتاج إليه الناس؟». بل عليك أن تجد طريقة لصنع الكثير من هذه الأشياء بكلفة رخيصة لكي تصير متاحة لأكبر عدد من الناس.



ما العدل؟

بعض الأسر لديها أكثر، وبعض الأسر لديها أقل. بعض الناس لديهم حمامات سباحة، والبعض الآخر ليس لديهم ولو حديقة. بعض الناس يسافرون كثيرًا في العطلات والبعض الآخر يبقون في منازلهم. بعض البيوت ضخم، والبعض الآخر ليس لطيفًا على الإطلاق.

هل من العدل أن يمتلك بعض الناس الكثير من الأشياء اللطيفة ولا يمتلك آخرون أيًّا منها؟ لقد فكَّر الفلاسفة كثيرًا في ما يجعل الأمور عادلة. يُطلَق عليهم فلاسفة «سياسيون»، ويحاولون اكتشاف كيف يمكن للعالم أن يصير أكثر عدلًا. لكن قبل أن يستطيعوا فعل ذلك، عليهم أن يسألوا سؤالًا مراوغًا: ما «العدل؟». ما الذي يعنيه «العدل» حقًّا؟

تخيل نفسك تقطع بيتزا لتتقاسمها مع آخرين. إذا كان لديك ستة أشخاص سيبدو العدل أن تقطعها إلى ست قطع بالحجم نفسه. ثم يحصل كل شخص على الشيء نفسه. إذا كنت مسؤولًا عن العالم، هل تستطيع أن تفعل الشيء نفسه مع المال والبيوت والعطلات؟ هل سيكون من العدل أن

تعطي كل شخص مثل الآخر بالضبط؟ قد تظن ذلك، لكنه قد لا يكون صحيحًا. بعض الناس يعملون أكثر من غيرهم. بعض الناس لديهم أفكار جيدة جدًّا تساعد الكثير من الناس، ربما لا بأس إذا حصلوا على المزيد. أو ماذا لو كان شخص يتمتع بأبوين لطيفين جدًّا -يساعدان أطفالهما كثيرًا وينصتان إليهم كثيرًا ويصطحبانهم في رحلات شيّقة. تستطيع أن تقول: «ليس من العدل أن لديك أبوين لطيفين هكذا لأن هناك أشخاصًا آخرين آباؤهم ليسوا بهذا اللطف -لا ينبغي السماح لوالدَيك بأن يكونا طيبَين معك إلى هذا الحد»؛ أو، إذا كان شخص ماهر بحق في الرياضيات أو الجري، هل هذا عدل؟ هل ستقول: «سيكون عليك أن تنتعل حذاءً ثقيلًا جدًّا وأن تفوِّت دروس الرياضيات لكي يستطيع الجميع أن يظلوا في المستوى نفسه في الجري أو الرياضيات»؟. الأرجح أنك لن تقول ذلك.

لذا، ربما لا تنجح حقًّا فكرة جعل كل شيء متماثلاً. بالطبع ستكون هناك بعض الفروق. المشكلة في حجم هذه الفروق. لجعل كل شيء عادلًا بقدر الإمكان، ستريد من الجميع أن يكونوا متساوين بقدر الإمكان. فكر في هذا: ماذا لو أنك، قبل حتى أن تولد، كنت قادرًا على النظر من السماء إلى العالم بأكمله. تستطيع أن ترى الحياة التي يعيشها الناس، لكنك لا تعرف أيَّ حياة ستكون حياتك. تستطيع أن ترى تلك الأُسَر، لكنك لا تعرف أيَّ أسرة ستولد فيها، أو أيَّ بيت

ستعيش فيه، أو أيَّ مدرسة ستذهب إليها. قد تكون محظوظًا وتهبط في مكان لطيف وتحصل على أشياء لطيفة جدًّا، أو قد تكون غير محظوظ وتحصل على أسوأ الأشياء.

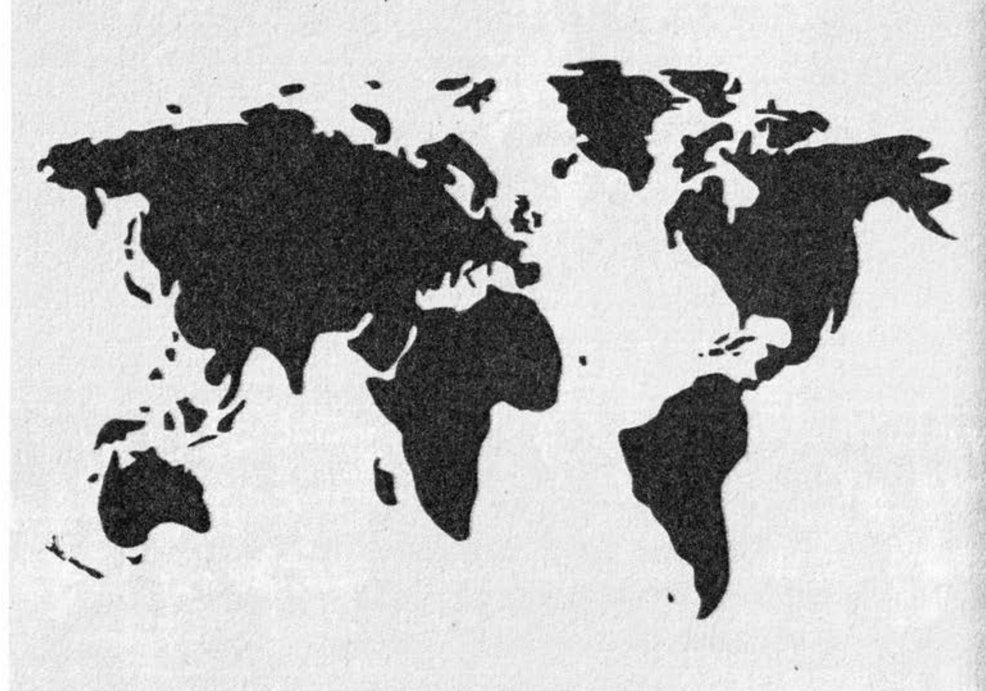
حين تنظر إلى بلد ما، قد ترى بعض الأماكن الرائعة بحق التي قد تهبط فيها. هناك أُسر تمتلك طائرات مروحية وبيوتًا رائعة لها حمامات سباحة. لكنك عندها تلاحظ أن معظم الأُسر في هذا البلد لا يمتلك شيئًا تقريبًا، ومعظم المدارس متداعٍ. والاحتمال الأغلب أن ينتهي بك الأمر في وضع فظيعٍ. لذا، لا يبدو ذلك البلد فاتنًا جدًّا.

ثم تنظر إلى بلد آخر. في هذا البلد، هناك الكثير من الأماكن الجيدة (ولو أن أحدًا لا يمتلك طائرة مروحية ولا حمام سباحة). تقريبًا لا توجد أماكن فظيعة هناك. حتى الناس الذين لا يمتلكون الكثير لا يزال لديهم ما يكفيهم. ربما بيوتهم أصغر لكنها لا تزال على ما يرام؛ ربما هناك مدرسة ليست بالجودة نفسها ، لكنها ليست بذلك السوء. الأرجح أنك ستفكر أن من الحكمة أن تختار هذا البلد -حتى لو انتهى بك الأمر في أسوأ الأماكن هنا، ستظل حياتك جيدة إلى حد ما.

التفكير في البلدان على هذا النحو يعدُّ اختبارًا مثيرًا لمدى عدالة البلد. في البلد الأول، المساواة الكاملة والعدل الكامل لن يكونا ممكنان، ولن يمتلك الجميع الأشياء نفسها، لكن على الأقل في البلد الثاني لا أحد يعيش حياة فظيعة بينما يمتلك الآخرون كل شيء.

الأماكن التي يعيش المرء فيها حياة عادلة

تخيل نفسك قبل مولدك وأنك تستطيع اختيار أي بلد في العالم لكي تعيش فيه، لكنك لا تستطيع معرفة ما إذا كنت ستصير غنيًا أم فقيرًا. فأين ستختار العيش؟ وماذا تفهم من ذلك؟



فكرة من جون رولز

كان هناك فيلسوفٌ أمريكيٌّ اسمه جون رولز عاش منذ زمن ليس بعيدًا -بين عامي 1921 و2002. هذا عهد قريب نوعًا ما بالنسبة للفلاسفة، إذ عاش كثير منهم في أزمان بعيدة. قد يبدو أن جميع الفلاسفة قدامى، لكن الجميل في الفلسفة هو أن الزمن الذي تظهر فيه فكرة جيدة مسألة لا تهم كثيرًا. بعض الأفكار الجيدة ظلت موجودة منذ زمن بعيد، بينما البعض الآخر جديد -ما يهم هو الفائدة التي نجنيها من وراء تلك الأفكار.

نشأ جون رولز في بالتيمور في الولايات المتحدة الأمريكية. كانت أسرته ثرية وكان والداه طيبين جدًّا معه، لكن كثيرًا من الناس الذين عاشوا في الجوار كانوا فقراء جدًّا وتعساء، حتى وهو طفل انشغل باله بهذا الأمر. لماذا يعيش حياة لطيفة إلى هذه الدرجة بينما يعاني آخرون إلى هذا الحد؟ قرر أن يحاول فعل شيء تجاه ذلك عندما يكبر.

أحد الأشياء التي لفتت انتباهه أنه حتى في البلدان الغنية هناك الكثير من الفقراء الذين يعيشون حياة رهيبة. ليست المشكلة هي جعل هذا البلد أكثر غنىً (إنه غني بالفعل)، بل في كيفية توزيع الأشياء الجيدة التي يمتلكها بالفعل. لماذا لا يحدث ذلك؟ اعتَقَد أن ذلك لأننا لا نمتلك فكرة مشتركة عن ماهية العدل. لهذا السبب اخترع الاختبار الذي كنا ننظر إليه للتو. أَطلَق عليه اسم «حجاب الجهل»: هل ستظنه بلدًا لا بأس به للعيش، حتى لو لم تعرف في أي جزء منه ستعيش؟ إذا كانت لدينا أفكار جيدة يمكننا أن نحل حقًّا المشكلات الصعبة.



الفكرة الكبيرة رقم 25

الخجل: كيف نتغلب عليه؟

لعلك تعرف الكثير عن الخجل. الأطفال كثيرًا ما يشعرون بالخجل في وجود أشخاص جدد. إذا انتقلت إلى مدرسة جديدة حيث لا تعرف أحدًا، الأرجح أنك ستشعر بأن التعرف على الأطفال الآخرين سيكون أمرًا صعبًا -ماذا لو لم تعجبهم؟ أو ربما ذات مرة تأخذك أمك أو أبوك لزيارة بعض من أصدقائهما. يبدون مختلفين جدًّا. جاؤوا من بلد آخر. ربما لديهم ابنة أكبر منك لها اسم لا تستطيع أن تنطقه، «ماري كريستين». تبدو مختلفة جدًّا. لا تستطيع التفكير في أي شيء تقوله. تشعر بالخجل.

دعنا نحاول أن ننظر داخل الخجل ونرى ما هو مؤلف منه حقًّا. الخجل هو فكرة أنك لا تستطيع أن تعرف ماذا تقول أو كيف تتصرف مع شخص ما لأنه غريب عنك. مع أصدقائك، عادة ما تكون الأمور سهلة لأنك تعرف طبيعتهم -تعرف ما يحبون الكلام عنه وما يحبون فعله. لكن في وجود شخص جديد، يبدو الأمر بالغ الصعوبة. هذا في الحقيقة أمر طبيعي جدًّا. كل ما عليك هو أن تكتشف طبيعتهم. لا يوجد أي خطأ فيك، أو فيهم. فقط، أنت لا تعرف طبيعتهم، أو كيف يتصرفون على راحتهم. مستحيل أن تعرف ذلك في البداية -بالنسبة للجميع.

الشيء الذي قد يصنع فارقًا كبيرًا في شعورك هو فكرة. حتى إذا كان الشخص الآخر يبدو مختلفًا ويتكلم بشكل مختلف وأنت

لا تعرفه، كن متأكدًا من أنه لا يختلف كثيرًا عنك إلى هذه الدرجة. لعل ماري كريستين تصفف شعرها بطريقة مختلفة عنك، ولعلها لا تشاهد أيًا من المسلسلات التي تشاهدها أنت، أو لعلها هادئة بينما أنت صاخب، لكن الأرجح أن بينكما بعض الأمور المشتركة. إذا كنت مهتمًا بالذهاب إلى التخييم، تستطيع أن تسألها إذا كانت ذهبت للتخييم من قبل. أو إذا كنت تحب الرقص أو التمثيل، تستطيع أن تسألها إذا كانت تحب هذه الأشياء أيضًا. الأرجح أنها لن تحب الأشياء نفسها (سيكون ذلك أمرًا غريبًا جدًا) لكن ستكون هناك بعض الأشياء التي تهتم بها أنت وهي. ومن الجيد أن تحاول اكتشاف تلك الأشياء. تذكَّر، أيضًا، أنها تشعر على الأرجح مثلما تشعر أنت.

قد لا تدرك ذلك، لكن الكثير من البالغين يصابون بالخجل أيضًا. إنها المشكلة نفسها دائمًا. يظنون أنّ لكون الشخص مختلفًا بعض الشيء، لن يجدوا بينهم وبينه أي شيء مشترك. لا يتضح دائمًا ما قد يكون مشتركًا بينك وبين شخص آخر لم تقابله من قبل، خاصة إذا كان قد جاء من مكان آخر أو كان سنّه مختلفًا عن سنك، لكن في الحقيقة لا بد أن تكون هناك الكثير من الأشياء المشتركة بينكما. لأنهم بشر، أيضًا. والأشياء الأساسية نفسها التي حدثت لك حدثت لهم أيضًا. لديهم أبوان، وأصدقاء، ويشعرون أحيانًا بالملل والوحدة، ويشعرون بالخوف، ويقلقون تجاه أشياء، ويحبون القصص (ولو أنك لا تعرف أي قصص بعد)، ولديهم هوايات (ولو أنك لا تعرف أي هوايات للوهلة الأولى)، ويحبون الخروج في العطلات (ولكنك لا تعرف إلى أين). الجميع لديهم تلك المشكلات وتلك الأنواع من الاهتمامات. لذا إذا قابلت شخصًا جديدًا للمرة الأولى، فها أنت تعرف على وجه العموم من أين تبدأ البحث عن أشياء مشتركة بينكما -حتى لو كان هذا الشخص هو ماري كريستين.

فكرةٌ من موسى بن ميمون

موسى بن ميمون فيلسوف يهودي ولد في قرطبة بإسبانيا، في القرن الثاني عشر -قبل أكثر من ثمانمئة عام. كان شغوفًا جدًّا بشقيقه الأصغر. عندما كبر عمل طبيبًا في المغرب ثم في مصر، حيث أصبح الطبيب الخاص للسلطان. كان مهتمًا بكيف يصير شخصًا جيدًا، وتأثر كثيرًا بأرسطو، الفيلسوف اليوناني الذي التقيناه من قبل.

اهتم موسى بن ميمون كثيرًا بالطريقة التي يبدو بها الآخرون مختلفين إلى هذا الحد -مظهرهم مختلف، يستمتعون بألعاب مختلفة، يبرعون في أشياء مختلفة، أعمارهم مختلفة، يعيشون في بلدان مختلفة، ويحبون تناول أشياء مختلفة على الإفطار، ويرتدون ملابس مختلفة. نحن نميل إلى أن ننظر إلى الآخرين -أو إلى الجماعات الأخرى- ونقول: «هؤلاء الناس لا يشبهونني، لا أستطيع فهمهم أو مصادقتهم». لكن هذا الموقف لم يعجب موسى بن ميمون. اعتقدَ أننا، وراء كل تلك الاختلافات، متشابهون كثيرًا -نتشارك في الكثير من الأشياء المهمة بحق. الطِيبة والحب مهمَّان لكل إنسان. كل إنسان يريد أن يحبه الآخرون ويفهموه (حتى لو لم يقل ذلك). تختلف التفاصيل من شخص إلى آخر لكن الصورة الأساسية لكون المرء إنسانًا هي نفسها بالنسبة للجميع. نحن في الحقيقة نشبه الآخرين أكثر مما نظن عادةً. لا حاجة لأن نخجل إلى هذا الحد.



الفكرة الكبيرة رقم 26

ما الذي يجعل حياة البالغين صعبة؟

هل سبق أن شعرت بالأسف تجاه شخص بالغ؟ خصوصًا تجاه والديك؟ يبدو الأمر غريبًا، إذ يبدو أن البالغين يمتلكون الكثير من المميزات. بإمكانهم فعل ما يريدون (لا مدرسة، لا وقت محددًا للنوم)، ويمتلكون نقودًا، ويستطيعون قيادة السيارة، ويعرفون الكثير من الأشياء. مع ذلك، تراهم أحيانًا قلقين أو حزانى -أو حتى يبكون.

ما الذي يمكن أن يسير خطأً في حياة الشخص البالغ؟ الكثير من الأشياء، فور أن تفكر في الأمر. ربما ينتهي الأمر بالشخص البالغ في وظيفة لا يحبها بهذا القدر. عليه أن يقضي جزءًا هائلًا من حياته في العمل، يؤدي الوظيفة التي لا يستمتع بها. التوقف عن فعل ذلك ليس بالأمر الهيِّن، لأنه يحتاج إلى النقود ويصعب عليه العثور على وظيفة أفضل. يشعر أنه يستطيع أن يفعل شيئًا أفضل بحياته. لعله يمتلك موهبة لم يطوِّرها بما يكفي. أو ربما يشعر أنه متزوج من الشخص الخطأ. يبدو ذلك خطأً كبيرًا يصعب حدوثه، لكنه ليس كذلك بحق. الأمر يشبه عقد صداقة مع شخص ما، ثم يتبيَّن أنكما لا تملكان الكثير من الأشياء المشتركة. ربما تكون قد عشت ذلك من قبل. لكن عندما تتزوج، تصير المشكلة أكبر بكثير لأنك قد تنجب الأطفال من هذا الشخص، أو تشاركه بيتًا، وسوف تشعر بشعور فظيع إذا تركت كل ذلك. كثيرًا ما يقلق البالغون تجاه المال، أيضًا. ربما ينفقون أكثر من اللازم، أو ربما لا يجنون ما يكفي. مشكلة كبيرة أخرى تزعج البالغين: أنهم يتقدمون في العمر.

في هذه اللحظة، الأرجح أنك تشعر بأن الوقت أمامك طويل جدًّا، مليء بالاحتمالات المستقبلية. أما البالغون، فكثيرًا ما يشعرون أنهم لا يمتلكون ما يكفي من الوقت -لقد عاشوا نصف حياتهم أو أكثر بالفعل. يشعرون أن الوقت يجري.

تستطيع أن تدير مشكلات الحياة البالغة بشكل أفضل. لكن الأمر ليس سهلًا. الناس لا يعلِّمونك كيف تفعل ذلك. تحتاج إلى الكثير من المهارات: كيف تختار الشخص الذي ستتزوجه، كيف تتعامل مع المال، كيف تختار وظيفة تحبها بحق، كيف تواجه حقيقة أنك تتقدم في العمر كل يوم وسيغزو الصلع رأسك. عمومًا، لا يجد الناس أحدًا يعلِّمهم تلك المهارات. الأمر يشبه أن تُطلب منك قيادة طائرة من دون أن تحصل على أي دروس. قيادة الطائرة ليست مستحيلة، لكنك لا تستطيع فعل ذلك من دون أي استعداد -تحتاج إلى تعلم المهارات. تحتاج إلى الكثير من المهارات لكي تصير بالغًا، لكن البالغين لا يجدون من يعلِّمهم إياها عادة.

كثيرًا ما ينظر البالغون إلى الأطفال بوصفهم «أبرياء». لا يقصدون حقًّا أن الأطفال محبَّبون وظرفاء طوال الوقت (هم ليسوا بذلك الغباء). ما يقصدونه أن الأطفال لا يعرفون بَعد بعض الأشياء الطبيعية والصعبة التي تأتي مع التقدم في السن. البالغون لا يخبرون الأطفال عادةً بمشكلاتهم. هذا أمر مفهوم: يحاولون أن يكونوا لطيفين وأن يجعلوك تتوقف عن القلق تجاه المستقبل، لكي تستطيع التمتع باللحظة الحاضرة.

لكن ربما هناك فكرة أخرى. ربما، إذا تعلمتَ شيئًا عن المشكلات العادية للحياة البالغة الآن، قبل أن تحدث، سترى أنها ليست مخيفة في نهاية المطاف، وتستطيع أن تتعلم كيف تتعامل معها بصورة أفضل عندما يحين الوقت.

فكرة من... الفلسفة

الفلسفة واحدة من الطرق التي نتعامل بها مع صعوبات الحياة. واحدة من الطرق الأساسية التي تساعدنا عن طريق إعطائنا معلومات عن أشياء قبل أن نصير في حاجة ماسة إليها، الأمر الذي يجعلنا نستعد لها. بدلًا من التركيز فقط على ما يحدث الآن، علينا أن نتحلى بالشجاعة وننظر بعناية إلى كل الأشياء التي سوف تحدث في الحياة لاحقًا -وأن نرى ما الذي قد يسير على نحو خاطئ. ليس علينا أن نتعامل مع هذه الأشياء على الفور، لكن يومًا ما سيكون علينا فعل ذلك. لذا فلا فائدة من التظاهر بأنها لن تحدث.

مع ذلك، فنحن لا نفعل ذلك لنجعل أنفسنا تعساءَ الآن. ليس الأمر محاولة تخريب السعادة التي نتمتع بها في هذه اللحظة عن طريق إدراك أننا قد نواجه وقتًا عصيبًا لاحقًا. في الحقيقة، العكس هو الصحيح. إذا أخذتَ فكرة في وقت مبكر عن التحديات التي سوف تواجهها لاحقًا، تستطيع البدء في تطوير مهارات سوف تحتاج إليها للتعامل مع تلك التحديات لاحقًا. الأمر يشبه تسلق جبل عالٍ جدًّا. إذا ظننت أن الأمر سيكون سهلًا وممتعًا، فسوف تُصدم حين تكتشف أنه، في الحقيقة، شديد الصعوبة. لكن إذا درّبت نفسك قبلها عن طريق تسلق الكثير من الجبال الأصغر، وتكلمت مع أشخاص فعلوا ذلك من قبل (وارتكبوا الكثير من الأخطاء على طول الطريق)، تستطيع أن تتعلم مما حدث لهم وتُعِدّ نفسك. تحتاج إلى ما يشبه «صديق تسلُّق جبال»، شخص يستطيع أن يعطيك المعلومات ويعلمك المهارات التي تحتاج إليها.

الفلسفة هكذا -لكن طبعًا لا علاقة لها بتسلق الجبال. الفلسفة تعلمنا كيف نواجه الصعوبات الاعتيادية للحياة

البالغة. إنها لا تخاف من الصعوبة التي قد نواجهها في الحياة -بل تمتلك الكثير من الخبرات، وفعلَت كل ذلك من قبل.

بهذه الطريقة، تصبح الفلسفة «صديق حياة» بشكل ما. إنها ليست شخصًا -بل مجموعة كاملة من الأشخاص وأفكارهم. لقد واجهوا الكثير من المشكلات وحاولوا تعلُّم التعامل معها. هذا الكتاب يحاول أن يعطيك بعض الأفكار عن كيف تفهم الحياة، وكيف تجعلها أسهل بعض الشيء. وهذا أيضًا ما تحاول الفلسفة أن تفعله.



قائمة المفكرين



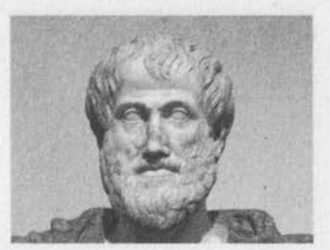
بوذا
563 ق. م – 483 ق. م.
توليهاوا، نيبال
صفحة 100



كونفوشيوس
551 ق. م – 479 ق. م.
لو، جو (الصين الآن)
صفحة 72



سقراط
470 ق. م – 399 ق. م
أثينا، اليونان
صفحة 20



أرسطو
384 ق. م – 322 ق. م
أثينا، اليونان
صفحة 124



سينيكا
4 ق. م - 65 م.
روما، إيطاليا
صفحة 48



هيباتيا السكندريَّة
360 (تقريبًا) - 415
الإسكندرية، مصر
صفحة 76



ابن سينا
980 - 1037
بُخارى وفارس وهمدان، إيران
صفحة 36



موسى بن ميمون
1135 - 1204
المغرب ومصر
صفحة 154



ميشيل دي مونتاني
1533 - 1592
غويانا، فرنسا
صفحة 118



رينيه ديكارت
1596 - 1650
فرنسا وهولندا والسويد
صفحة 68



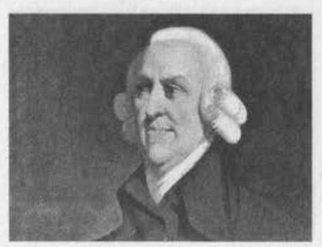
زيرا يعقوب
1692 - 1599
إمِفراز، إثيوبيا
صفحة 42



ماتسو باشو
1694 - 1664
أوساكا، اليابان
صفحة 54



جان جاك روسو
1778 - 1712
سويسرا وفرنسا
صفحة 82



آدم سميث
1790 - 1723
إدنبره، اسكتلندا
صفحة 144



إمانويل كانط
1804 - 1724
كونغسبرغ، بروسيا (روسيا الآن)
صفحة 106



ماري وولستونكرافت
1797 - 1759
لندن، إنكلترا
صفحة 128



جورج فيلهيلم فريدريك هيغل
1813 - 1770
برلين، ألمانيا
صفحة 138



رالف والدو إمرسون
1882 - 1803
ماساتشوستس، الولايات المتحدة الأمريكية
صفحة 94



فريدريك نيتشه
1900 - 1844
سويسرا وألمانيا
صفحة 88



لودفيغ فتغنشتاين
1951 - 1889
فيينا، النمسا وكامبرديج، إنكلترا
صفحة 26



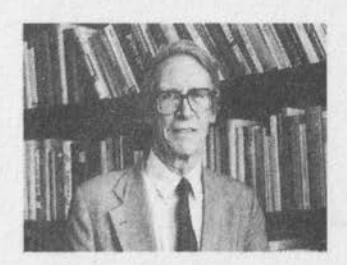
جان بول سارتر
1980 - 1905
باريس، فرنسا
صفحة 112



سيمون دي بوفوار
1986 - 1908
باريس، فرنسا
صفحة 32



ألبير كامو
1913 - 1960
الجزائر وفرنسا
صفحة 60



جون رولز
1921 - 2002
ماساتشوستس، الولايات المتحدة الأمريكية
صفحة 150



جاك دريدا
1930 - 2004
الجزائر وفرنسا
صفحة 132

قائمة الأعمال الفنية

- فيليم بارتل فان دير كوي، «مقاطعة درس بيانو»، 1813. زيت على قماش، 147×121 سم. متحف ريكس، أمستردام. هدية من هـ. فان دير كوي، ليواردن.
- ألبرخت دورر، «قطعة كبيرة من العشب»، 1503. ألوان ماء، 40×31 سم. متحف ألبرتينا، فيينا.
- ياكوب فان رويسديل، «منظر طبيعي لقلعة متداعية وكنيسة»، 1665. زيت على قماش، 109×146 سم. المعرض الوطني، لندن.
- أغنيس مارتن، «صداقة»، 1963. ورقة ذهب منقوشة وجيسو على قماش، 5 ,190سم 5 ,190 xسم. متحف الفن الحديث، نيويورك. هدية من سيليست وأرماند بارتوس. القطعة رقم 1984-502، ©2018.
- صورة رقمية. متحف الفن الحديث، نيويورك/ سكالا، فلورنسا.

حقوق الصور

- GUATAMA BUDDHA,'Untitled', susuteh. Creative Commons.
- CONFUCIUS, 'Confucius', gouache on paper, c.1770. *Encyclopedia Britannica*. Wikimedia Commons.
- SOCRATES, 'The Death of Socrates' (1787), Jacques-Louis David (1748–1825). Catherine Lorillard Wolfe Collection, Wolfe Fund, 1931. Wikimedia Commons.
- ARISTOTLE, 'Bust of Aristotle', after 330 BC. Marble, Roman copy after a Greek bronze original by Lysippos from 330 BC; the alabaster mantle is a modern addition. After Lysippos, 300–390 BC. Ludovisi Collection. Jastrow. Wikimedia Commons.
- SENECA, 'The Dying Seneca', 1612–13, Peter Paul Rubens (1577–1640). Wikimedia Commons.
- HYPATIA OF ALEXANDRIA, 'Portrait of Hypatia', 1908, Jules Maurice Gaspard (1862–

1919). Elbert Hubbard, "Hypatia", in *Little Journeys to the Homes of Great Teachers*, v.23 #4, East Aurora, New York : The Roycrofters, 1908 (375 p. 2 v. ports. 21 cm). Wikimedia Commons.

- IBN SINA, 'Avicenna—Ibn Sina', May 2014, Blondinrikard Fröberg. Flickr, Creative Commons.
- MAIMONIDES, Illustration from *Brockhaus and Efron Jewish Encyclopedia* (1906–1913). Wikimedia Commons.
- MICHEL DE MONTAIGNE, Wikimedia Commons.
- RENE DESCARTES, 'Portrait of René Descartes' (1596–1650), circa 1649–1700, after Frans Hals (1582/3–1666). André Hatala [e.a.] (1997) *De eeuw van Rembrandt*, Bruxelles: Crédit communal de Belgique, ISBN 2-908388-32-4. Wikimedia Commons.
- ZERA YACOB, 'Lalibela Sunset with Bet Giorgis', 2007, A. Davey, Lalibela, Ethiopia. Wikimedia Commons.

MATSUO BASHO, 'Portrait of Matsuo Basho',

Hokusai, c. 18th–19th century. Wikimedia Commons.

JEAN-JACQUES ROUSSEAU, 'Portrait of Jean-Jacques Rousseau', 1753, Maurice Quentin de La Tour (1704–1788). Wikimedia Commons.

ADAM SMITH, 'Portrait of Adam Smith', 18th century, artist unknown. Wikimedia Commons.

IMMANUEL KANT, 'Immanuel Kant', 1791, J.L. Raab after a painting by Döbler. Wikimedia Commons.

MARY WOLLSTONECRAFT, 'Portrait of Mary Wollstonecraft', c.1790–1791, John Opie (1761–1807). Wikimedia Commons.

GEORG WILHELM FRIEDRICH HEGEL, 'Portrait of G.W.F. Hegel' (1770–1831), after 1828, steel engraving by Lazarus Gottlieb Sichling (1812–1863) after a lithograph by Julius L. Sebbers (1804—).

RALPH WALDO EMERSON, 'Image of American philosopher poet Ralph Waldo Emerson', dated 1859. Scanned from Ralph Waldo Emerson, John Lothrop Motley: Two Memoirs by

Oliver Wendell Holmes, Published by Houghton Mifflin, 1904. Wikimedia Commons.

FRIEDRICH NIETZCHE, 'Friedrich Nietzsche around 1869'. Photo taken at studio Gebrüder Siebe, Leipzig. Then, he must have sent it to Deussen with his letter from July 1869 ([1], KGB II.1 No 10). A copy of this photograph is at Goethe und Schillerarchiv, No. GSA 101/11. Scan processed by Anton (2005). Wikimedia Commons.

LUDWIG WITTGENSTEIN, 'Ludwig Wittgenstein' (1899–1951), 1930, Moriz Nehr (1859–1945). Austrian National Library. Wikimedia Commons.

JEAN-PAUL SARTRE, 'French philosopher-writer Jean Paul Sartre and writer Simone De Beauvoir arriving in Israel and welcomed by Avraham Shlonsky and Leah Goldberg at Lod airport' (14/03/1967). Photo by Moshe Milner. Wikimedia Commons.

SIMONE DE BEAUVOIR, 'Simone de Beauvoir & Jean-Paul Sartre in Beijing 1955', Photo by Xinhua News Agency. Wikimedia Commons.

ALBERT CAMUS, 'Philosopher', photographer

unknown. Wikimedia Commons.

JOHN RAWLS, 'The American Philosopher John Rawls', Harvard Gazette. Wikimedia Commons.

JACQUES DERRIDA, 'The French philosopher Jacques Derrida', University of Florida College of Liberal Arts and Sciences. Wikimedia Commons.



مدرسة الحياة مكرّسة من أجل تنمية الذكاء الانفعالي من خلال الاستعانة بالثقافة؛ وذلك لإيماننا بأن جملة من أكثر مشاكلنا إلحاحًا وأطولها دوامًا ناشئة عن قلة فهم الذات، وعن نقص في التعاطف والتواصل. نحن نعمل انطلاقًا من عشرة مقرات في أماكن مختلفة من العالم من بينها لندن وأمستردام وسيؤول وملبورن. ننتج أفلامًا، ونجري دورات، ونوفر المعالجة، ونصنع مجموعة من المنتجات النفسية. تصدر «***منشورات مدرسة الحياة***» كتبًا تتناول أهم مشكلات الثقافة والحياة الانفعالية. إن كتبنا مصممة بحيث تجمع بين التسلية والتثقيف والمواساة والتحوّل الذاتي.

www.theschooloflife.com



يعمل هذا الكتاب كمقدمة مثالية للفلسفة، فضلاً عن كونه وسيلة جذابة لفتح المحادثات حول أكبر الأسئلة التي نواجهها جميعًا. تم تصميمه لتطوير الغريزة الفلسفية العفوية من خلال مقدمات لبعض الأفكار الفلسفية الأكثر حيوية وأساسية في التاريخ. يأخذنا إلى لقاء شخصيات بارزة في الفلسفة من جميع أنحاء العالم ومن جميع العصور - ويوضح لنا كيف أن أفكارهم بقيت مهمة إلى يومنا هذا.

المفكرون الذين شملهم هذا الكتاب هم: بوذا، كونفوشيوس، سقراط، أرسطو، سينيكا، هيباتيا السكندريَّة، ابن سينا، موسى بن ميمون، ميشيل دي مونتاني، رينيه ديكارت، ماتسو باشو، جان جاك روسو، آدم سميث، كانط، هيغل، إمرسون، نيتشه، فتغنشتاين، جان بول سارتر، سيمون دي بوفوار، ألبير كامو، جون رولز، جاك دريدا.

مدرسة الحياة منظّمة عالمية تعين الناس على عيش حياة أكثر إشباعًا. إننا نحاول تعزيز طبائع أعمقَ تفكّرًا، ونساعد الجميع في العثور على حياة مشبعة راضية. مدرسة الحياة مورد لاستكشاف العلاقات ومعرفة الذات والعمل والعِشرة الاجتماعية والعثور على الهدوء والاستمتاع بالثقافة من خلال ما توفّره من محتوى وتواصل. يمكنكم أن تجدونا على الانترنت وفي المكتبات، وكذلك في أماكن مضيافة في أنحاء العالم تقدّم دروسًا ومناسبات وجلسات معالجة فردية.





